

連江縣立介壽國民中小學一百年十一月營養午餐菜單 總務處製

月	日	星期	1主 菜	2副 菜	3副 菜	配 料	湯 類	備註	
十 一 月 份	1	二	紅燒扣肉	紅糟鰻	麻婆豆腐	應市蔬菜	冬瓜蛤蜊湯		
	2	三	蒸饅頭	茶葉蛋	布丁	燙青菜	地瓜芋圓	無肉日	
	3	四	辣子雞丁	西芹炒花枝	三色玉米炒肉	應市蔬菜	紅豆湯		
	4	五	滷排骨	薑絲小卷	清蒸鮮蝦	應市蔬菜	香菇肉羹湯		
	7	一	糖醋排骨	蝦仁炒蛋	滷肉醬	應市蔬菜	紅棗雞湯		
	8	二	三杯雞肉	炒花蛤	番茄炒蛋	應市蔬菜	酸辣湯(小辣)		
	9	三	炒油麵	滷味拼盤	炸銀絲卷		土魷魚羹		
	10	四	蠔油豆腐	百燴香菇	素雞卷	應市蔬菜	青菜豆腐湯	初十五 無肉日	
	11	五	秋季郊遊						
	14	一	蔥爆牛肉	蕃茄炒蛋	紅燒豆腐	應市蔬菜	火鍋湯		
	15	二	蝦仁蒸蛋	炸雞翅	筍白筍炒肉絲	應市蔬菜	山藥排骨湯		
	16	三	大滷麵	烤雞	炒花蛤				
	17	四	炒什錦	粉蒸肉	炸鱈魚	應市蔬菜	香菇貢丸湯		
	18	五	炒素油麵	炸鮮香菇	素滷拼		紫菜蛋花湯	無肉日	
	21	一	蕃茄牛肉	沙茶炒竹輪香腸	黑椒洋蔥蛋	綠色蔬菜	酸菜豬血湯		
	22	二	紅燒排骨	應市鮮魚	蝦仁豆腐羹	應市蔬菜	冬瓜蛤蜊湯		
	23	三	漢堡	炸香腸	滷雞翅		玉米濃湯		
	24	四	紅糟炸排骨	炒三鮮	螞蟻上樹	應市蔬菜	海帶大骨湯		
	25	五	紅豆稀飯	銀絲卷	炒素菜	應市蔬菜		初一 無肉日	
	28	一	西芹花枝	油豆腐燒肉	蝦仁蒸蛋	應市蔬菜	魚麵、魚丸大白菜湯		
29	二	韭菜花炒豆乾	炸鮮蚶	炒什錦	應市蔬菜	綠豆湯			
30	三	紅燒排骨	炸秋刀魚	木須豆腐	應市蔬菜	翡翠吻仔魚羹			

備註一：初一、十五無肉日，另選兩日為無肉日。

備註二：本菜單經校長核定後，請各班導師公告。