

金門縣烈嶼鄉中央廚房午餐群組 (烈嶼國中、卓環國小、上岐國小)

112年4月午餐菜單 ©皆使用國產豬肉

日期	星期	午主食	午主菜	午副菜	午青菜	午湯	附餐
4月6日	四	白米飯	炸豬排	玉米炒豆干	田園時蔬	綠豆QQ圓湯	黑豆漿
4月7日	五	糙米飯	親子雞肉丼	沙茶鮮蔬冬粉	田園時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果
4月10日	一	糙米飯	照燒雞腿	關東煮	田園時蔬	紫菜蛋花湯	珍穀堅果牛乳
4月11日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	綜合滷味	田園時蔬	黃瓜魚丸湯	水果
4月12日	三	洋蔥蛋炒飯+古早味豬排				番茄蔬菜湯	水果
4月13日	四	糙米飯	蒲燒鯛魚	南瓜炒蛋	田園時蔬	冬瓜大骨湯	水果
4月14日	五	糙米飯	糖醋排骨	麻婆豆腐	田園時蔬	白菜燉湯	水果
4月17日	一	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	田園時蔬	海芽豆腐湯	糙米薏仁漿
4月18日	二	糙米飯	蒜泥白肉	海結燒麵輪	田園時蔬	桂圓紫米甜湯	水果
4月19日	三	茄汁香腸義大利麵+香酥雞排				南瓜濃湯	水果
4月20日	四	糙米飯	燴三鮮	番茄炒蛋	田園時蔬	味噌蔬菜湯	水果
4月21日	五	糙米飯	香滷雞翅	黃瓜炒肉片	田園時蔬	玉米雞湯	水果
4月24日	一	糙米飯	馬鈴薯燉雞	香蔥菜脯蛋	田園時蔬	番茄豆腐湯	高鈣牛乳
4月25日	二	糙米飯	蘑菇肉片	鮮蔬豆干	田園時蔬	樹子雞湯	水果
4月26日	三	肉絲蛋炒飯+蜜汁雞腿				花豆燒仙草	水果
4月27日	四	糙米飯	五香滷腿排	黃瓜炒甜不辣	田園時蔬	玉米濃湯	水果
4月28日	五	糙米飯	椒鹽魚排	鐵板豆腐	田園時蔬	筍片雞湯	水果

全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多



體力能源

纖維來源

植化素來源

飯比拳頭大就好，糙米紫米又更好

優先選擇



金門縣立烈嶼國民中學

KINMEN COUNTY LIEYU JUNIOR HIGH SCHOOL