

金門縣立烈嶼國民中學 111 學年度 111 年 8 月第 5 週營養午餐菜單

9 月第 1 週

日期	星期	主食	副 食			湯	備 註
8/29	一						
8/30	二	鮮蔬肉絲炒飯 (白米、肉絲、雞蛋、紅蘿蔔、 小黃瓜、洋蔥)	香滷雞腿	棒棒腿	田園時蔬	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果
8/31	三	白米 + 糙米飯	咖哩雞丁 雞丁、馬鈴薯、 紅蘿蔔	肉片黃瓜 大黃瓜、肉片、香菇	田園時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、豬骨	
9/1	四	白米 + 糙米飯	彩繪肉片 肉片、豆薯、紅蘿蔔	海結燒油腐 海帶結、油豆腐	田園時蔬	鳳梨蘿蔔雞湯 鳳梨、白蘿蔔、雞 丁	水果
9/2	五	白米 + 糙米飯	炸魚排 魚排	肉香冬瓜 豬肉、冬瓜	田園時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	

本校使用豬肉皆為國產豬肉

金門縣立烈嶼國民中學 111 學年度 111 年 9 月第 2 週營養午餐菜單

日期	星期	主食	副 食		湯	備註	
9/5	一	白米 + 糙米飯	香酥雞翅	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	薑絲冬瓜湯	
			雞翅	紅蘿蔔、雞蛋		冬瓜、豬骨、薑	
9/6	二	白米 + 糙米飯	肉燥干丁	絲瓜燴肉片	田園時蔬	玉米濃湯	水果
			絞肉、香菇、豆 干	肉片、絲瓜、紅 蘿蔔		玉米、雞蛋、奶 粉	
9/7	三	味噌豚肉湯麵 (肉絲、麵條、小白菜、洋蔥)		茶葉蛋			
				雞蛋			
9/8	四	白米 + 糙米飯	糖醋魚丁	螞蟻上樹	田園時蔬	海結排骨湯	水果
			魚丁、豆腐 、鳳梨、小黃瓜	絞肉、冬粉、蔥		海帶結、排骨	
9/9	五	中秋連假					

本校使用豬肉皆為國產豬肉

金門縣立烈嶼國民中學 111 學年度 111 年 9 月第 3 週營養午餐菜單

日期	星期	主食	副 食		湯	備註	
9/12	一	白米 + 糙米飯	五香滷雞腿	絲瓜豆腐	田園時蔬	海芽蔬菜湯	
			棒棒腿	絲瓜、豆腐		海帶芽、小白菜、紅蘿蔔	
9/13	二	白米 + 糙米飯	紅燒肉	玉米炒蛋	田園時蔬	黃瓜肉絲湯	水果
			肉角、豆干、香菇	玉米、雞蛋		大黃瓜、肉絲	
9/14	三	肉羹麵線 (肉羹、麵線、紅蘿蔔、筍絲)	肉包	肉包			
9/15	四	白米 + 糙米飯	烤腿排	長豆炒肉絲	田園時蔬	大滷湯	水果
			雞腿排	長豆、肉絲		雞蛋、豆腐、紅蘿蔔、金針菇、木耳	
9/16	五	白米 + 糙米飯	鐵板肉柳	小瓜雞丁	田園時蔬	絲瓜蛋花湯	
			豬絲、洋蔥、豆芽	雞丁、小黃瓜、紅甜椒		絲瓜、雞蛋	

本校使用豬肉皆為國產豬肉

金門縣立烈嶼國民中學 111 學年度 111 年 9 月第 4 週營養午餐菜單

日期	星期	主食	副 食			湯	備註
9/19	一	白米 + 糙米飯	香酥花枝排	關東煮	田園時蔬	冬瓜排骨湯	
			花枝排	油豆腐、黑輪、 白蘿蔔		冬瓜、排骨	
9/20	二	白米 + 糙米飯	糖醋肉片	海帶炒肉絲	田園時蔬	味噌芽菜湯	水果
			肉片、鳳梨、 洋蔥、甜椒	肉絲、海帶絲、 金針菇		黃豆芽、柴魚 片、味噌	
9/21	三	夏威夷炒飯 (白米、鳳梨、洋蔥、玉米、 絞肉、蔥)		豆漿			
9/22	四	白米 + 糙米飯	蜜汁雞丁	玉米干丁	田園時蔬	番茄蛋花湯	水果
			雞丁、地瓜	玉米、豆干		番茄、雞蛋	
9/23	五	白米 + 糙米飯	咖哩魚丁	韭菜炒蛋	田園時蔬	紅豆湯	
			魚丁、馬鈴薯、 紅蘿蔔	韭菜、雞蛋		紅豆	

本校使用豬肉皆為國產豬肉

金門縣立烈嶼國民中學 111 學年度 111 年 9 月第 5 週營養午餐菜單

日期	星期	主食	副 食		湯	備註	
9/26	一	白米 + 糙米飯	馬鈴薯燉雞	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	南瓜豚骨湯	
			雞丁、馬鈴薯	紅蘿蔔、雞蛋		南瓜、豬骨	
9/27	二	白米 + 糙米飯	蔥爆肉柳	彩繪百頁	田園時蔬	黃芽大骨湯	水果
			豬柳、洋蔥、 蔥	百頁、小黃瓜、 甜椒、木耳		黃豆芽、大骨	
9/28	三	肉絲拉麵 (麵條、豬肉絲、小白菜、 香菇、紅蘿蔔)		茶葉蛋			
9/29	四	白米 + 糙米飯	三杯雞	豉汁肉片	田園時蔬	蔬菜蛋花湯	水果
			雞丁、杏鮑 菇、九層塔	肉片、黃瓜		雞蛋、小白菜	
9/30	五	白米 + 糙米飯	蒲燒鯛	椒鹽甜條	田園時蔬	芋頭西米露	
			蒲燒鯛	甜不辣		芋頭、西米露	

本校使用豬肉皆為國產豬肉