

109 年 屏東縣長樂國民小學 9 月學生午餐菜單

	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯
9/1	週二	糙米飯	蠔油肉絲	玉米三色	季節青菜	海帶雞湯
9/2	週三	便當				
9/3	週四	五穀飯	銀蘿燒肉	什錦花椰菜	有機蔬菜	黃瓜雞湯
9/4	週五	白米飯	麻婆豆腐	洋蔥炒蛋	季節青菜	冬瓜綠豆湯
9/7	週一	白米飯	三杯雞	南瓜肉末	季節青菜	蔬菜豆腐湯
9/8	週二	糙米飯	地瓜燉肉	白菜滷	季節青菜	冬瓜雞湯
9/9	週三	便當				
9/10	週四	紫米飯	蘑菇肉絲	蔬菜冬粉	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯
9/11	週五	白米飯	糖醋麵腸	日式蒸蛋	季節青菜	紅豆湯
9/14	週一	白米飯	香滷雞腿	蝦米高麗菜	季節青菜	油腐粉絲湯
9/15	週二	糙米飯	泰式打拋肉	豆薯炒肉絲	季節青菜	馬鈴薯雞湯
9/16	週三	便當				
9/17	週四	五穀飯	回鍋肉片	什錦滷味	有機蔬菜	竹筍雞湯
9/18	週五	白米飯	客家小炒	四季豆炒蛋	季節青菜	檸檬山粉圓
9/21	週一	白米飯	香酥柳葉魚	咖哩洋芋	季節青菜	黃瓜排骨湯
9/22	週二	糙米飯	京醬排骨	炒三絲	季節青菜	蕃茄蛋花湯
9/23	週三	便當				
9/24	週四	紫米飯	當歸雞	香菇麵筋	有機蔬菜	東白珍珠湯
9/25	週五	白米飯	三杯豆干	玉米毛豆炒蛋	季節青菜	綠豆地瓜湯
9/26	週六	白米飯	紅燒肉片	冬瓜滷	季節青菜	南瓜蔬菜湯
9/28	週一	白米飯	炸豬排	什錦鮮菇	季節青菜	冬瓜魚丸湯
9/29	週二	糙米飯	糖醋雞丁	滷米血	季節青菜	芹香蘿蔔排骨湯
9/30	週三	便當				

※本月 9/26(六)補課一天，每週四使用有機蔬菜日，每週五為蔬食日。