

連江縣立中正國民中小 114年 12月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		水果/乳製品		備註
		菜名	食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	菜名	食材	水果	乳製品	
1	一	香Q白米飯	白米	烤雞腿排	無骨雞腿	海帶滷油豆腐	油豆腐, 海帶節	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓	V		
2	二	小米飯	白米, 小米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肋排, 洋蔥	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋★, 胡蘿蔔, 洋蔥	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋, 嫩豆腐, 紫菜	V		
3	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 豬肉, 胡蘿蔔	滷味拼盤	甜不辣, 海帶, 杏鮑菇	滷蛋	雞蛋★					堅果	特餐
4	四	糙米飯	白米, 糙米	薑汁燒肉	豬肉片	干貝蒸蛋		當令時蔬	金針雞湯	金針, 雞肉	V		
5	五	胚芽飯	白米, 胚芽米	香草棒棒腿	棒棒腿, 香料(迷迭香等)	培根炒青花菜	青花菜, 白花菜, 胡蘿蔔, 培根	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V		
8	一	小米飯	白米, 小米	酥炸魚片	鯛魚片	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸, 白蘿蔔	V		
9	二	香Q白米飯	白米	椒鹽排骨	豬小排	菜脯煎蛋	雞蛋★, 菜脯, 青蔥	當令時蔬	綠豆湯	綠豆		鮮奶	
10	三	油飯	豬肉絲, 乾魷魚★, 圓糯米, 香菇絲, 蝦米★	滷雞腿	雞腿			白菜滷	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	V		特餐
11	四	糙米飯	白米, 糙米	清蒸鱸魚	鱸魚片	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥, 雞蛋	V		
12	五	小米飯	白米, 小米	鳳梨糖醋里肌	豬里肌肉, 鳳梨罐頭, 洋蔥	油蔥蒸蛋	香菇, 油蔥, 雞蛋★, 絞肉	當令時蔬	蘿蔔香菇雞湯	白蘿蔔, 香菇, 雞肉	V		
15	一	胚芽飯	白米, 胚芽米	香菇燒雞	雞腿, 香菇, 薑	蛤蠣蒸蛋	蛤蠣★, 雞蛋★	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨, 海帶	豆奶		
16	二	香Q白米飯	白米	炒三鮮	蝦仁★, 透抽★, 花椰菜, 甜椒, 蔥, 薑	麻婆豆腐	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V		
17	三	肉羹麵	豬里肌, 蒜頭, 洋蔥, 胡蘿蔔, 香菇, 蔥花, 豆腐, 麵條	滷味拼盤	杏鮑菇, 海帶, 甜不辣	滷蛋	雞蛋★				V		特餐
18	四	小米飯	白米, 小米	紅糟雞	紅糟, 雞肉	蝦仁蒸蛋	蝦子★, 雞蛋★	當令時蔬	芋頭西米露	西谷米, 芋頭, 牛奶	V		
19	五	糙米飯	白米, 糙米	回鍋肉	洋蔥, 豬五花, 胡蘿蔔, 豆干, 蒜苗, 高麗菜	螞蟻上樹	豆腐, 蔥花, 絞肉	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚片, 薑絲	V		
22	一	胚芽飯	白米, 胚芽米	梅干扣肉	梅乾菜, 梅花肉	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋★, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	蒜頭蛤蠣雞湯	雞腿肉, 蒜頭, 蛤蠣	豆奶		
23	二	香Q白米飯	白米	咖哩雞	雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	荷包蛋	雞蛋★	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
24	三	行憲紀念日											
25	四	小米飯	白米, 小米	蜜汁烤雞翅	雞翅	紅燒油豆腐	油豆腐, 胡蘿蔔, 木耳, 白蘿蔔	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	V		
26	五	胚芽飯	白米, 胚芽米	香菇燒雞	雞腿, 香菇, 薑	筍香肉絲	生竹筍, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳絲	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V		
29	一	糙米飯	白米, 糙米	蒜泥白肉	梅花豬肉	塔香炒海草	九層塔, 辣椒, 海草	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐, 海帶	V		
30	二	香Q白米飯	白米	壽喜燒	洋蔥, 梅花豬肉片, 青蔥, 豆腐, 大白菜, 金針菇, 鮮香菇	炸魚塊	鯛魚片	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲		鮮奶	
30	三	海鮮肉絲炒麵	肉絲, 胡蘿蔔, 麵, 洋蔥, 高麗菜, 中卷★, 蝦仁★	滷蛋	雞蛋★	紅豆包	紅豆包				V		

菜單設計 陳品秀

午餐秘書

校長

菜色隨季節及船班而有所變更, 以上僅供參考! 標示★者為含有過敏原成分, 不適合對其過敏體質者食用)