

連江縣立中正國民中小學 111 年 10 月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		附餐
		菜名	食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	菜名	食材	名稱
3	一	小米飯	白米、小米	炸排骨	豬里肌	香菇豆腐羹	豬絞肉、金針菇、新鮮香菇、豆腐	當令時蔬	味噌鮮魚湯	味噌、魚(或鮭魚)、豆腐、柴魚片、芹菜	時令水果
4	二	紫米飯	白米、紫米	蜜汁烤雞翅	雞翅(1人1支)、烤肉醬	開陽白菜	大白菜、雞蛋、蝦米、胡蘿蔔、金針菇	當令時蔬	羅宋湯	高麗菜、番茄、馬鈴薯、白蘿蔔	時令水果
5	三	什錦海鮮粥	白米、花枝(或中卷)、豬肉絲、蝦仁、蛤蜊、胡蘿蔔、柴魚片	鮮蔬炒魚片	魚片、西洋芹、胡蘿蔔、四季豆、辣椒乾	筍香肉絲	生竹筍、豬肉絲、腐皮絲、胡蘿蔔、木耳絲	當令時蔬	蔬菜餛飩湯	餛飩、芹菜	時令水果
6	四	什錦烏龍麵	胡蘿蔔、豬絞肉、高麗菜、金針菇、乾香菇絲、烏龍麵、胡蘿蔔	南瓜蒸肉	肉丁、南瓜、胡蘿蔔、蒸肉粉	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳	當令時蔬	紅豆湯	紅豆、二砂	時令水果
7	五	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	鮮蔬燒雞	雞胸肉、南瓜、馬鈴薯、洋蔥	什錦蒸蛋	雞蛋	當令時蔬	翡翠豆腐羹	翡翠、豆腐、筍籤、肉絲、胡蘿蔔2	豆漿
11	二	燕麥飯	白米、燕麥	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄醬	木耳三絲	豬肉絲、木耳、青椒、胡蘿蔔、青蔥	當令時蔬	番茄豆腐味噌湯	番茄、豆腐、味噌	時令水果
12	三	南瓜飯	白米、南瓜	蜜汁雞丁	雞丁、地瓜、胡蘿蔔、白芝麻	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥、青蔥	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋、蔥花、紫菜	時令水果
13	四	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	粉蒸排骨	排骨、馬鈴薯、胡蘿蔔、蒸肉粉	香菇豆腐羹	豬絞肉、金針菇、新鮮香菇、豆腐	當令時蔬	瓜子雞湯	帶骨雞肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、愛之味花瓜	豆漿
14	五	綠豆飯	白米、綠藜	醋溜魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄醬	蘿蔔燒肉	豬五花肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、青蔥	當令時蔬	蒜頭雞湯	雞腿、蒜頭	時令水果
17	一	燕麥飯	白米、燕麥	香滷雞腿	棒棒腿	客家小炒	豬肉絲、乾魷魚、蝦米0、蒜苗、豆干、芹菜、乾香菇	當令時蔬	豆腐羹	嫩豆腐、肉絲、胡蘿蔔、筍絲、蔥、雞蛋	時令水果
18	二	Q米飯	白米	岩燒嫩豬排	豬里肌、海苔粉、柴魚片	螞蟻上樹	豬絞肉、冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、青蔥	當令時蔬	香菇雞湯	乾香菇、冷凍雞骨腿	時令水果
19	三	芝麻飯	白米、黑芝麻	梅醬糖醋魚	魚片、紅地瓜、胡蘿蔔、酸梅、白醋、番茄醬、二砂、	韭香甜條	甜不辣條、韭菜花、豬肉絲	當令時蔬	榨菜肉絲湯	榨菜絲、大白菜絲、肉絲、金針菇	時令水果
20	四	紅藜飯	白米、紅藜	蜜汁烤雞翅	雞翅(1人1支)、烤肉醬	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉、青蔥、三色豆、豆瓣醬	當令時蔬	蔬菜餛飩湯	餛飩、芹菜	豆漿
21	五	小米飯	白米、小米	蒜香豬肉片	豬肉片、豆干片、蒜苗、蒜頭、胡蘿蔔	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋、胡蘿蔔絲、青蔥	當令時蔬	義式濃湯	洋蔥、雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒罐頭、玉米醬罐頭、	時令水果
24	一	炸醬麵	家常麵、絞肉、豆干、甜麵醬、黃豆辨醬	香酥花枝排	花枝排	瓜仔肉	豬絞肉、碎花瓜(含湯)、新鮮香菇、小黃瓜、青蔥	當令時蔬	冬瓜珍珠撞奶	冬瓜磚、牛奶(奶粉)、黑糖粉圓	時令水果
25	二	地瓜飯	白米、地瓜	滷肉燥	五花肉、絞肉、三角油豆腐、紅蔥頭	大瓜鮮炒	大黃瓜、三絲九片、胡蘿蔔、木耳	當令時蔬	番茄豆腐湯	大番茄、嫩豆腐、乾海帶芽、蔥	時令水果
26	三	綠豆飯	白米、綠藜	蜜汁雞丁	雞丁、地瓜、胡蘿蔔、白芝麻	青椒炒肉絲	豬肉絲、青椒、胡蘿蔔、乾辣椒	當令時蔬	紅糟排骨湯	排骨、乾金針花、紅糟、老薑	時令水果
27	四	地瓜飯	白米、地瓜	西芹炒魚片	魚片、西洋芹、胡蘿蔔	塔香蛤蠣	蛤蠣、青蔥、蔥、九層塔	當令時蔬	黃瓜丸片湯	大黃瓜、大骨、胡蘿蔔片、貢丸片	豆漿
28	五	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	蔥油雞	帶骨雞胸肉、洋蔥、青蔥	番茄炒蛋	雞蛋、番茄、青蔥、洋蔥、番茄醬	當令時蔬	青菜豆腐蛋花湯	小白菜、豆腐、蛋、番茄	時令水果
31	一	Q米飯	白米	炸魚排	魚片	肉末海帶絲	豬絞肉、海帶絲、胡蘿蔔	當令時蔬	味噌海芽湯	味噌、海帶芽、嫩豆腐、柴魚片、舞菇	時令水果