

連江縣立中正國中小 112 年 6 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	
		菜名	食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	菜名	食材	水果	豆奶/牛奶
1	四	燕麥飯	白米, 燕麥	紅糟雞	雞肉	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳		V
2	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	紅燒豆腐	雞蛋豆腐	當令時蔬	竹筍排骨湯	竹筍, 排骨	V	
5	一	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 香菇	V	
6	二	香Q白米飯	白米	紅燒雞腿	骨腿, 杏鮑菇	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒, 玉米粒, 豬絞肉	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋, 紫菜	V	
7	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花豬, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 海帶	滷雞腿	雞腿	當令時蔬			V	
8	四	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋		V
9	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	野菜咖哩	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨	V	
12	一	香Q白米飯	白米	海節燻肉	海帶節, 豬腹脇, 豆干	菇菇蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	V	
13	二	小米飯	白米, 小米	薑汁燒肉	豬肉片	炸魚排	魚排	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V	
14	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	肉羹湯	豬肉, 筍絲, 豆腐, 雞蛋	V	
15	四	燕麥飯	白米, 燕麥	蔥油雞	雞腿肉, 青蔥	魚香茄子	茄子, 豬絞肉	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳		V
16	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚豆干	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V	
17	六	香Q白米飯	白米	紅燒魚	魚片	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	竹筍排骨湯	竹筍, 排骨	V	
19	一	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	酥炸魚片	魚片	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V	
20	二	白米飯	白米	筍干扣肉	五花肉	炒三鮮	玉米筍, 小黃瓜, 茭白筍	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔, 香菇, 全雞	V	
21	三	炒飯	白米, 蛋	蒜香五花	五花肉	豆皮肉絲	府皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	紅豆湯	紅豆	V	
26	一	小米飯	白米, 小米	咖哩燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 咖哩	蔬菜炒蛋	紅蘿蔔, 雞蛋, 毛豆	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞肉	V	
27	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	鱈魚	豆豉, 犬牙南極魚切片	當令時蔬 (高麗菜)	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V	
28	三	茄汁義大利麵	義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	炸豬排	豬排	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V	
29	四	慶生會										
30	五	結業式										