

連江縣立中山國民中學112學年度第1學期11月份學生營養午餐菜單

日期	主食	主菜	主菜一	副菜一	副菜二	湯品	水果	附餐
2023/11/01	湯麵	滷味拼盤			季節青菜		時令水果	
2023/11/02	糙米飯	肉排	雞蛋豆腐	炒高麗菜	季節青菜	鮮菇肉片湯		
2023/11/03	南瓜飯	糖醋排骨	炒花椰菜	滷雞翅	季節青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	
2023/11/06	白米飯	紅燒豆包	馬鈴薯蛋沙拉	鐵板豆腐	季節青菜	味噌豆腐湯	時令水果	鮮乳/蔬食日
2023/11/07	南瓜飯	宮保雞丁	青椒炒肉絲	大白菜	季節青菜	豆薯絲蛋花湯		
2023/11/08	家常拉麵	泰式酸甜魚			季節青菜		時令水果	
2023/11/09	糙米飯	滷雞翅	番茄炒蛋	花椰肉片	季節青菜	綠豆薏仁湯		
2023/11/10	白米飯	薑片燉雞	蒜泥白肉	炒高麗菜	季節青菜	玉米蛋花湯	時令水果	
2023/11/13	白米飯	滷雞腿	紅燒茄子肉	滑嫩蒸蛋	季節青菜	南瓜排骨湯	時令水果	鮮乳
2023/11/14	糙米飯	泰式雞丁	炒花椰菜	海帶肉絲	季節青菜	蘿蔔貢丸湯		
2023/11/15	米粉湯	香酥豬排			季節青菜		時令水果	
2023/11/16	紫米飯	紅燒五花肉	清蒜拌小黃瓜	炒三鮮肉片	季節青菜	味噌鮮魚湯		
2023/11/17	糙米飯	紅糟肉排	大黃瓜炒肉絲	紅燒豆腐	季節青菜	玉米濃湯	時令水果	
2023/11/20	白米飯	黑胡椒肉片	高麗菜肉片	豬茸玉米	季節青菜	味噌豆腐湯	時令水果	鮮乳
2023/11/21	糙米飯	辣子雞丁	魚香茄子	紅蘿蔔炒蛋	季節青菜	紫菜蛋花湯		
2023/11/22	日式炒麵	蒜泥白肉			季節青菜	香菇雞湯	時令水果	
2023/11/23	白米飯	風味肉排	麻婆豆腐	乾扁四季豆	季節青菜	芋頭西米露		
2023/11/24	紫米飯	馬鈴薯燉肉	三杯杏胞菇	甜不辣	季節青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	
2023/11/27	白米飯	芋頭鴨	滷雞翅	炒高麗菜	季節青菜	小白菜蛋花湯	時令水果	豆奶
2023/11/28	糙米飯	紅糟肉排	菜圃蛋	白菜滷	季節青菜	冬瓜蛤蜊湯		
2023/11/29	漢堡	風味肉排	漢堡用生菜	荷包蛋	漢堡用番茄片	麵線羹	時令水果	
2023/11/30	地瓜飯	紅燒排骨	大黃瓜燴什錦	洋蔥炒蛋	季節青菜	香菇排骨湯		

承辦人：

素溫慧軒
行政助理

午餐委員：

導師王惠萍

總務主任：

主任林國欽

校長：

中山國中蕭建福

本校使用國產豬肉及其製品