

連江縣立中山國民中學112學年度第1學期10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
2023/10/02(一)	白米飯	紅燒豆包	馬鈴薯蛋沙拉	番茄炒蛋	季節青菜	玉米濃湯	時令水果	鮮奶/蔬食日
2023/10/03(二)	糙米飯	咖哩雞丁	滷雞翅	大黃瓜燴什錦	季節青菜	蓮子銀耳湯		
2023/10/04(三)	米粉湯	天使雞排			季節青菜		時令水果	
2023/10/05(四)	紫米飯	肉排	紅燒南瓜	青椒炒肉絲	季節青菜	冬瓜仙草露		
2023/10/06(五)	糙米飯	紅燒排骨	毛豆炒蛋	洋蔥炒香腸	季節青菜	蘿蔔貢丸湯	時令水果	
2023/10/11(三)	炒麵	香酥豬排			季節青菜	山藥排骨湯	時令水果	
2023/10/12(四)	糙米飯	糖醋魚塊	蒜泥白肉	魚香茄子	季節青菜	紅豆芋圓湯		
2023/10/13(五)	白米飯	薑片燉雞	沙茶四色	馬鈴薯炒雞絲	季節青菜	香菇排骨湯	時令水果	
2023/10/16(一)	紫米飯	風味肉排	麻婆豆腐	四季豆炒肉絲	季節青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	鮮奶
2023/10/17(二)	白米飯	風味雞腿	清蒜拌小黃瓜	炒三鮮肉片	季節青菜	綠豆粉圓湯		
2023/10/18(三)	湯麵	滷味拼盤			季節青菜		時令水果	
2023/10/19(四)	糙米飯	紅燒五花肉	花椰肉片	椒鹽魚塊	季節青菜	餛飩湯		
2023/10/20(五)	地瓜飯	醬爆雞丁	滷肉燥	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	季節青菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	
2023/10/23(一)	糙米飯	黑胡椒肉排	滑嫩蒸蛋	清蒜拌小黃瓜	季節青菜	竹筍排骨湯	時令水果	鮮奶
2023/10/24(二)	南瓜飯	糖醋排骨	炒花椰菜	媽蟻上樹	季節青菜	芋頭西米露[88]		
2023/10/25(三)	漢堡	天使雞排	鯖魚洋芋	漢堡用生菜	漢堡用番茄片	玉米濃湯	時令水果	
2023/10/26(四)	紫米飯	香酥豬排	馬鈴薯炒雞絲	炒三鮮肉片	季節青菜	紫菜蛋花湯		
2023/10/27(五)	白米飯	南瓜燉雞	鹽酥雞	玉米炒蛋	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	
2023/10/30(一)	糙米飯	筍干滷肉	魚香茄子	風味雞翅	季節青菜	鮮菇肉片湯	時令水果	豆奶
2023/10/31(二)	白飯	咖哩雞丁	紅燒豆腐	大黃瓜燴什錦	季節青菜			

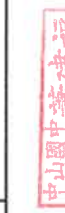
承辦人：

午餐委員：

導師：惠萍

總務主任：

校長：



本校使用國產豬肉及其製品