

連江縣立中山國民中學112學年度第1學期8-9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
2023/08/30(三)	炒麵	糖醋魚塊			青菜	竹筍排骨湯	時令水果	
2023/08/31(四)	白飯	咖哩雞肉	大黃瓜燴什錦	番茄炒蛋	青菜	味噌豆腐湯		
2023/09/01(五)	地瓜飯	椒鹽魚塊	花椰菜肉片	青椒炒肉絲	青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	
2023/09/04(一)	白米飯	紅燒豆包	玉米炒蛋	炒鮮菇(素)	青菜	味噌豆腐湯	時令水果	鮮乳(蔬食日)
2023/09/05(二)	糙米飯	南瓜燉雞	炸魚排	炒絲瓜	青菜	檸檬愛玉		
2023/09/06(三)	湯麵	風味雞排			青菜		時令水果	
2023/09/07(四)	白米飯	咖哩雞肉	炒花椰菜	滑嫩蒸蛋	青菜	肉羹湯		
2023/09/08(五)	紫米飯	糖醋排骨	清炒胡瓜	紅燒豆腐	青菜	芋頭西米露[88]	時令水果	
2023/09/11(一)	地瓜飯	馬鈴薯燉肉	菜圃蛋	筍干炒肉絲	青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	鮮乳
2023/09/12(二)	白糙米飯	魚香茄子	紅燒冬瓜	風味雞翅	青菜	綠豆薏仁湯		
2023/09/13(三)	炒米粉	香酥豬排			青菜	酸辣湯	時令水果	
2023/09/14(四)	紫米飯	風味雞腿	鐵板豆腐	炸薯餅	青菜	蘿蔔貢丸湯		
2023/09/15(五)	白飯	黑胡椒肉排	涼拌木耳	三杯杏鮑菇	青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	
2023/09/18(一)	白米飯	紅燒排骨	紅燒南瓜	白菜滷	青菜	酒糟雞湯	時令水果	鮮乳
2023/09/19(二)	糙米飯	滷雞腿	洋蔥炒蛋	海帶肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		
2023/09/20(三)	湯麵		滷味拼盤		青菜		時令水果	
2023/09/21(四)	南瓜飯	沙茶豬柳	炸魚排	炒花椰菜	青菜	竹筍排骨湯		
2023/09/22(五)	地瓜飯[88]	薑片燉雞	螞蟻上樹	大黃瓜燴什錦	青菜	綠豆粉圓湯	時令水果	
2023/09/23(六)	炒麵	糖醋魚塊	青椒炒肉絲		青菜			
2023/09/25(一)	地瓜飯	鹽酥雞	豆干炒肉絲	吻仔魚炒蛋	青菜	金針排骨湯	時令水果	豆奶
2023/09/26(二)	白米飯	瓜子肉	滷蛋	清炒胡瓜	青菜	仙草湯		
2023/09/27(三)	炒麵	紅糟五花肉			青菜	養生雞湯	時令水果	
2023/09/28(四)	糙米飯	滷雞翅	馬鈴薯炒肉絲	涼拌木耳	青菜	山藥排骨湯		

承辦人：蔡溫慧軒

午餐委員：馬惠萍

總務主任：林國欽

校長：蕭建福

本校使用國產豬肉及其製品

