

連江縣立介壽國民中小 112 年 4 月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		附餐		備註
		菜名	食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	菜名	食材	水果	豆漿	
6	四	燕麥飯	燕麥飯	紅糟雞	雞腿肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	番茄馬鈴薯肉丸	番茄, 馬鈴薯, 番茄醬, 豬肉丸子	當令時蔬	越式海鮮湯	鮮蝦, 洋蔥, 檸檬, 九層塔, 魚露, 魚丁, 牛番茄	時令水果		
7	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	烤雞翅	三節翅, 豆瓣醬	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 豆干, 蒜苗	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨, 蔥, 枸杞	時令水果		
10	一	燕麥飯	白米, 燕麥	番茄肉燥	牛番茄, 絞肉	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 紅蘿蔔	當令時蔬	香菇雞湯	雞腿肉, 香菇, 蔥	時令水果		
11	二	香Q白米飯	白米	鐵路排骨	鐵路排骨	什錦炒蛋	雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	花椰菜	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌, 豆腐, 蔥	時令水果		
12	三	夏威夷炒飯	鳳梨罐、火腿、雞蛋、洋蔥、胡蘿蔔、白米	香草棒棒腿	棒棒腿、香料(迷迭香等)	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔、蔥	當令時蔬	蘿蔔排骨	排骨、紅蘿蔔、玉米、蔥		豆漿	特餐
13	四	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥	豆皮時蔬	豆皮, 肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	金針雞肉湯	金針, 雞丁, 青蔥	時令水果		
14	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	海節燻肉	海帶節, 豬腹腸, 豆干, 紅蘿蔔	酥炸虱目魚柳	虱目魚, 酥炸粉	高麗菜	四神湯	排骨, 蓮子, 薏仁, 山藥, 枸杞, 紅棗	時令水果		
17	一	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排、蜂蜜、番茄醬	日式滷味	油豆腐, 蘿蔔, 黑輪, 甜不辣	當令時蔬	海帶芽淡菜海味湯	海帶芽、淡菜、薑、蔥、米酒	時令水果		
18	二	小米飯	白米, 小米	糖醋排骨	排骨、地瓜、番茄醬	蛋酥白菜滷	雞蛋, 胡蘿蔔, 木耳, 豬肉, 大白菜	當令時蔬	魚丁味噌湯	海帶芽, 味噌, 豆腐, 蔥, 柴魚片, 魚丁	時令水果		
19	三	香菇肉絲炒飯	白米、肉絲、香菇、胡蘿蔔、麻油、蔥	三杯雞	雞胸肉、杏鮑菇頭、青蔥、老薑	蛤蠣絲瓜	絲瓜、蒜蛤蠣、蝦皮、蒜頭	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐, 雞蛋, 洋蔥, 蔥		豆漿	特餐
20	四	小米飯	白米、小米	茄汁豆包	生豆包、洋蔥、番茄醬、番茄	蔬菜炒蛋	雞蛋、毛豆仁、木耳	薑絲絲瓜	豆腐羹	木耳、雞蛋、紅蘿蔔、筍絲, 豆腐、青蔥	時令水果		
21	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	糖醋魚	魚, 彩椒, 洋蔥	醬燒百頁豆腐	百頁豆腐, 蒜苗, 味霖, 香油	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔, 香菇, 雞腿肉、蔥	時令水果		
24	一	香Q白米飯	白米	滷雞腿	雞腿、滷包	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋, 蔥	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨, 蔥	時令水果		
25	二	地瓜飯	白米, 地瓜	蒲燒鯛魚	蒲燒鯛魚排, 白芝麻	野菜咖哩	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞胸肉, 咖哩塊	當令時蔬	餛飩湯	餛飩、芹菜、蔥	時令水果		
26	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生, 麻油	滷排骨	滷排骨	BBQ杏鮑菇	杏鮑菇, 烤肉醬	當令時蔬	生薑黑糖地瓜湯	薑片、黑糖、地瓜、地瓜圓		豆漿	特餐
27	四	玉米飯	玉米飯	三色雞丁	雞腿, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	川燙鮮蝦	白蝦、蔥	雙色花椰菜 (白花椰、綠花椰)	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 蛋, 木耳, 金針菇	時令水果		
28	五	燕麥飯	白米, 燕麥	咖哩燴魚片	旗魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、咖哩塊	肉絲炒豆干	豬肉絲, 豆干, 蒜苗	當令時蔬	魚丸魚麵湯	魚丸、魚麵、芹菜、蔥	時令水果		

菜單設計 

各部主任







校長



0313

菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考！