


連江縣立中山國民中學111學年度第2學期6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
2023/06/01(四)	地瓜飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	炒甜不辣	季節青菜	紅豆芋圓湯		
2023/06/02(五)	白米飯	紅燒排骨	雞蛋豆腐	紅燒南瓜	季節青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	
2023/06/05(一)	紫米飯	咖哩	番茄炒蛋	紅燒油豆腐	季節青菜	白菜豆腐湯	時令水果	鮮奶(蔬食日)
2023/06/06(二)	糙米飯	滷雞翅	炒花椰菜	乾扁四季豆	季節青菜	玉米濃湯		
2023/06/07(三)	炒米粉	滷味拼盤			季節青菜	酸辣湯	時令水果	
2023/06/08(四)	白米飯	辣子雞丁	魚香茄子	麻婆豆腐	季節青菜	綠豆薏仁湯		
2023/06/09(五)	地瓜飯	風味雞排	椒鹽魚塊	炒高麗菜	季節青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	
2023/06/12(一)	糙米飯	黑胡椒肉排	清炒絲瓜	青椒炒肉絲	季節青菜	番茄豆腐湯	時令水果	鮮奶
2023/06/13(二)	白米飯	糖醋魚塊	紅燒豆包	馬鈴薯炒雞絲	季節青菜	金針排骨湯		
2023/06/14(三)	油飯	風味雞腿			季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	
2023/06/15(四)	地瓜飯	咖哩雞丁	鐵板豆腐	花椰肉片	季節青菜	蓮子銀耳湯		
2023/06/17(六)	紫米飯	紅糟五花肉	蒸蛋	紅燒冬瓜	季節青菜	香菇雞湯	時令水果	
2023/06/19(一)	地瓜飯	糖醋排骨	魚香茄子	黃瓜炒肉片	季節青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	鮮奶
2023/06/20(二)	糙米飯	吻仔魚炒蛋	滷肉燥	鹽酥杏鮑菇	季節青菜	味噌豆腐湯		
2023/06/21(三)	家常拉麵	滷雞腿			季節青菜		時令水果	
2023/06/26(一)	白米飯	風味雞腿	馬鈴薯炒雞絲	青椒炒肉絲	季節青菜	番茄蛋花湯	時令水果	豆漿
2023/06/27(二)	地瓜飯	黑胡椒肉片	麻婆豆腐	四季豆炒肉絲	季節青菜	玉米排骨湯		
2023/06/28(三)	大滷麵	紅糟肉排			季節青菜	肉羹湯	時令水果	
2023/06/29(四)	紫米飯	炒蝦	紅燒油豆腐	大黃瓜炒肉絲	季節青菜	檸檬愛玉湯		
2023/06/30(五)	糙米飯	滷雞翅	炒海帶絲	番茄炒蛋	季節青菜	玉米濃湯	時令水果	

承辦人：  午餐委員：

 總務主任：

 校長：



本校使用國產豬肉及其製品