

連江縣立中正國民中小 113 年 8-9 月學生午餐菜單設計													
日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		水果/乳製品		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	乳製品	
27	二	香Q白米飯	白米	美味紅燒魚	鯛魚片.薑絲.青蔥	豆干炒三絲	豆干.杏鮑菇.肉絲.胡蘿蔔	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉.老薑.麻油.枸杞.紅棗		豆奶	
28	三	茄汁義大利麵	番茄醬.義大利麵.絞肉.鴻喜菇.洋蔥.蘑菇	炸雞翅	三節翅				南瓜玉米濃湯	南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋	V		特餐
29	四	小米飯	白米.小米	海節燉肉	海帶節.梅花豬.油豆腐.胡蘿蔔	杏鮑菇燴雞丁	雞胸肉.杏鮑菇.胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋.嫩豆腐.紫菜	V		
30	五	糙米飯	白米.糙米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔.馬鈴薯.豬肋排.洋蔥	螞蟥上樹	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟.雞肉	V		
2	一	燕麥飯	白米.燕麥	日式照燒雞腿	雞腿排	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳	V		
3	二	香Q白米飯	白米	鐵路豬排	豬排	白菜滷	大白菜.豬肉絲.豆腐皮.	當令時蔬	綠豆湯	綠豆			
4	三	皮蛋瘦肉粥	白米.雞蛋.鴨皮蛋.肉絲	炸雞翅	三節翅	豆沙包	豆沙包	當令時蔬				豆奶	特餐
5	四	糙米飯	白米.糙米	茄汁燴魚片	鯛魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	蔥燒豆腐	板豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑	當令時蔬	黃瓜肉片湯	大黃瓜.胡蘿蔔.豬肉片	V		
6	五	燕麥飯	白米.燕麥	梅干扣肉	梅乾菜.梅花肉	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋.絞肉	當令時蔬	金針雞湯	金針.雞肉			
9	一	小米飯	白米.小米	鳳梨糖醋排骨	排骨.鳳梨罐頭.胡蘿蔔.洋蔥	豆皮肉絲	豆皮.豬肉絲.胡蘿蔔.木耳	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
10	二	香Q白米飯	白米	日式雞肉咖哩	雞肉.洋蔥.馬鈴薯.胡蘿蔔	木須芽菜	豆芽菜.胡蘿蔔.木耳.豬肉絲	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V		
11	三	紅燒豬肉麵	家常麵.高麗菜.梅花肉.胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干.海帶.杏鮑菇	滷蛋	雞蛋					堅果	特餐
12	四	香Q白米飯	白米	蒜泥白肉	梅花豬肉	鐵板豆腐	洋蔥.雞蛋.胡蘿蔔.板豆腐	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸.白蘿蔔	V		
13	五	小米飯	白米.小米	日式唐揚炸雞	無骨雞腿.蒜.薑	麻婆豆腐	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐.海帶芽	V		
16	一	糙米飯	白米.糙米	紅糟雞	紅糟.雞肉	螞蟥上樹	豆腐.蔥花.絞肉	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚片.薑絲	V		
17	二	中秋節											
18	三	雞肉香菇粥	白米.雞肉絲.香菇.高麗菜	滷味拼盤	豆干.海帶.滷蛋	白饅頭	白饅頭	當令時蔬				豆奶	特餐
19-23	四,五,一	縣運											
24	二	香Q白米飯	白米	三杯雞	骨腿.杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲.芹菜.乾魷魚.豆干	當令時蔬	仙草蜜	仙草	V		
25	三	什錦海鮮麵	家常麵.豬肉片.胡蘿蔔.高麗菜.蝦	滷味拼盤	豆干.海帶	滷蛋	雞蛋				V		特餐
26	四	糙米飯	白米.糙米	滷豬腳	豬腳,白蘿蔔	玉米炒蛋	雞蛋、玉米	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨.海帶		鮮奶	
27	五	小米飯	白米.小米	清蒸鱸魚	鱸魚片	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽.金針菇	V		
30	一	燕麥飯	白米.燕麥	香菇燒雞	雞腿.香菇.薑	肉絲燴大黃瓜	大黃瓜.豬肉絲	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥.雞蛋	V		