

連江縣立中正國中小 112 年 10 月學生午餐菜單

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	牛/豆奶	
2	一	胚芽飯	白米, 胚芽	蔥油雞	骨腿, 青蔥	肉絲白筍	炒/豬肉絲、茭白筍	當令時蔬	金針雞湯	金針, 雞肉	V		
3	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	海結燻肉	燻/海帶, 豬肉	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
4	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	炸雞翅	三節翅	繼光餅蔥蛋	繼光餅, 蔥, 蛋	當令時蔬				保久乳	特餐
5	四	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋排骨	排骨, 洋蔥, 青椒	肉絲燻大黃瓜	大黃瓜, 豬肉絲	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨	V		
6	五	小米飯	白米, 小米	風味雞腿	雞腿	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	竹筍雞湯	竹筍, 雞肉	V		
11	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 豬肉, 胡蘿蔔	油味拼盤	豆干, 海帶	滷蛋	蛋	當令時蔬			堅果		特餐
12	四	地瓜飯	白米, 地瓜	三杯雞	雞腿, 杏鮑菇	白菜滷	大白菜, 豬肉絲	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V	牛奶	
13	五	胚芽飯	白米, 胚芽	鐵路豬排	豬排	麻婆豆腐	豆腐, 蔥花, 絞肉	當令時蔬	大頭菜排骨	大頭菜, 排骨	V		
16	一	香Q白米飯	白米	咕咾肉	豬里肌肉	油蔥蒸蛋	香菇, 油蔥, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐, 海帶	V		
17	二	小米飯	白米, 小米	紅燒魚	魚片	絲瓜花蚵	絲瓜, 花蚵	當令時蔬	豬肉味噌湯	肉片, 味噌	V		
18	三	茄汁義大利麵	義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	風味雞翅	雞翅	炸地瓜條	地瓜	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋			特餐
19	四	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋白北魚	旗魚	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V		
20	五	香Q白米飯	白米	沙茶豬肉片	肉片, 高麗菜	焗烤雞茸花椰菜	花椰菜, 雞絞肉	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨	V		
23	一	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V		
24	二	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒洋蔥炒豬柳	梅花豬, 洋蔥	開陽白菜	大白菜, 香菇	當令時蔬	鴨肉冬粉湯	鴨肉, 冬粉	V		
25	三	三鮮湯麵	肉絲, 胡蘿蔔, 家常麵, 洋蔥, 高麗菜	炸酥魚	魚片	茶葉蛋	雞蛋	當令時蔬			堅果		特餐
26	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷筍乾	桂竹筍, 梅花肉	燒蛋豆腐	蛋豆腐	當令時蔬	榨菜肉絲湯	榨菜, 豬肉絲		牛奶	
27	五	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	玉米炒蛋	雞蛋, 玉米	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
30	一	小米飯	白米, 小米	茄汁燻魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 排骨丁	V		
31	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	筍絲滷蹄膀	豬蹄膀, 筍片	三色蔬菜蒸蛋	蛋, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬 (高麗菜)	羅宋湯	肉絲, 番茄, 馬鈴薯	V		