

連江縣立中正國民中小 111 年 3 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	
1	三	櫻花蝦炒飯	白米, 櫻花蝦, 蛋, 蔥	蔥油雞	骨腿, 青蔥	奇美奶黃包	奇美奶黃包	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌, 豆腐		V	V	特餐
2	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅, 豆瓣醬	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 蔥	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨, 蔥		V		
3	五	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, 彩椒	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 香菇		V		
6	一	香Q白米飯	白米	滷味拼盤	豆干、海帶、白蘿蔔	什錦蒸蛋	雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	麻油紅頭菇湯	麻油, 猴頭菇, 枸杞, 紅棗, 老薑		V		
7	二	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	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	當令時蔬	蘿蔔排骨	排骨、紅蘿蔔、玉米、蔥		V		
8	三	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅蘿蔔, 雞肉、蔥			V	特餐
9	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	海節燻肉	海帶節, 豬腹脇, 豆干, 紅蘿蔔	野菜咖哩	馬鈴薯, 杏鮑菇, 雞胸肉	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨, 蔥		V		
10	五	香Q白米飯	白米	滷雞腿	雞腿	菇菇蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐, 雞蛋		V		
13	一	小米飯	白米, 小米	三杯雞	骨腿、杏鮑菇	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨		V		
14	二	地瓜飯	白米, 地瓜	蒜香五花	五花肉	豆皮肉絲	腐竹, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋, 紫菜		V		
15	三	什錦海鮮麵	家常麵, 文蛤, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦	滷雞腿	棒棒腿	滷味拼盤	雞蛋, 海帶, 豆干	當令時蔬					V	特餐
16	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	鐵路豬排	豬排	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬 (高麗菜)	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐		V		
17	五	香Q白米飯	白米	滑蛋雞腿燒	雞腿, 雞蛋	魚香茄子	豬絞肉, 茄子	當令時蔬	肉骨茶湯	豬肋排, 肉骨茶包		V		
20	一	燕麥飯	白米, 燕麥	番茄燻雞	牛番茄, 骨腿, 白蘿蔔	絲瓜冬粉	胡蘿蔔, 木耳, 絲瓜, 冬粉	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔, 香菇, 全雞		V		
21	二	小米飯	白米, 小米	蔥油雞	骨腿, 青蔥	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔, 貢丸		V		
22	三	皮蛋瘦肉粥	白米、皮蛋、豬肉	炸雞塊	雞胸肉	肉包	肉包	當令時蔬					V	特餐
23	四	地瓜飯	白米, 地瓜	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	木須芽菜	豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳, 豬肉絲	當令時蔬 (高麗菜)	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋		V		
24	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	骨腿、杏鮑菇	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐, 海帶芽		V		
25	六	香Q白米飯	白米	沙茶雞丁	雞腿肉, 沙茶醬, 彩椒, 香菇	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞		V		
27	一	香Q白米飯	白米	糖醋豬柳	梅花肉, 地瓜	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 豆干	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 蛋, 木耳		V		
28	二	小米飯	白米, 小米	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	馬鈴薯煎蛋	雞蛋, 馬鈴薯	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲		V		
29	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷豬腳	豬腳	日式滷蛋	雞蛋	當令時蔬	紅豆花生湯	紅豆, 花生			V	特餐
30	四	燕麥飯	白米, 燕麥	京醬肉絲	豬肉絲	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬 (高麗菜)	四神湯	豬肚, 四神, 薏仁		V		
31	五	春季郊遊												