

連江縣立中正國中小 111 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	名稱	
1	五	春季郊遊										
4	一	兒童節										
5	二	清明節										
6	三	茄汁肉絲蛋炒飯	白米, 番茄, 豬肉絲, 雞蛋	糖醋豬柳	梅花肉, 地瓜, 甜椒			當令時蔬	餛飩湯	餛飩	保久乳	特餐
7	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	洋蔥炒肉片	洋蔥, 梅花豬	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬 (高麗菜)	山藥排骨湯	山藥, 排骨		
8	五	小米飯	白米, 小米	醬燒小黃瓜雞丁	雞腿肉, 小黃瓜	紅燒豆腐	板豆腐	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	時令水果	
11	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, 金針菇	當令時蔬	竹筍排骨湯	桂竹筍, 排骨		
12	二	香Q白米飯	白米	滷豬腳	豬腳	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒, 玉米粒, 豬絞肉	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 香菇	時令水果	
13	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	卡啦雞排	雞排			當令時蔬	玉米濃湯	絞肉, 玉米粒, 雞蛋		特餐
14	四	地瓜飯	白米, 地瓜	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬 (高麗菜)	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋		
15	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	烤雞翅	二節翅	野菜咖哩	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	時令水果	
18	一	香Q白米飯	白米	海節燉肉	海帶節, 豬腹脇, 豆干	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		
19	二	小米飯	白米, 小米	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	木須芽菜	豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳, 豬肉絲	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨	時令水果	
20	三	蒲瓜鹹粥	蒲瓜, 黑木耳, 胡蘿蔔, 豬肉絲	蔥油雞	骨腿, 青蔥	奶皇包	奇美小奶皇包	當令時蔬			保久乳	特餐
21	四	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋白北魚	白北魚片	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬 (高麗菜)	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅仁, 雞肉		
22	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	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	地瓜餃湯	地瓜餃	時令水果	甜湯
25	一	香Q白米飯	白米	豆干毛豆炒肉末	毛豆, 豆干, 豬絞肉, 玉米粒	麻婆豆腐	豆腐, 豬絞肉	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨		
26	二	地瓜飯	白米, 地瓜	薑汁燒肉	豬肉片	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	時令水果	
27	三	紅燒牛肉麵	家常麵, 高麗菜, 牛腱, 胡蘿蔔	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花肉, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 雞蛋, 海帶	當令時蔬			保久乳	特餐
28	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷筍乾	桂竹筍, 五花肉	菇菇燴三寶	絲瓜, 木耳, 胡蘿蔔, 美白菇	當令時蔬 (高麗菜)	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔		
29	五	燕麥飯	白米, 燕麥	三色雞丁	雞腿, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	豆皮肉絲	豆皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	時令水果	