

連江縣立中正國中小 113 年 11 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	水果	牛/豆奶	
1	五	糙米飯	白米, 糙米	海結燉肉	燉/海帶, 豬肉	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	仙草蜜	仙草	V		
4	一	胚芽飯	白米, 胚芽米	鐵路豬排	豬排	蔥燒豆腐	板豆腐, 胡蘿蔔, 蔥, 蒜, 薑	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨丁	V		
5	二	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	麻婆豆腐	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐, 雞蛋		豆奶	
6	三	香菇滑雞粥	白米, 香菇, 雞肉	炸雞翅	三節翅	紅豆包	紅豆包	白菜滷			V		特餐
7	四	胚芽飯	白米, 胚芽米	咖哩雞	雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	番茄炒蛋	番茄, 雞蛋	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
8	五	糙米飯	白米, 糙米	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	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V		
11	一	香Q白米飯	白米,	照燒雞腿	骨腿	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	蘿蔔香菇雞湯	白蘿蔔, 香菇, 雞塊		豆奶	
12	二	小米飯	白米, 小米	美味紅燒魚	鯛魚片, 薑絲, 青蔥	馬鈴薯煎蛋	馬鈴薯, 雞蛋	當令時蔬			V		
13	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 豬肉, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 海帶, 滷蛋	奶皇包	奶皇包				V		
14	四	胚芽飯	白米, 胚芽米	香菇燒雞	雞腿, 香菇, 薑	金沙豆腐	雞蛋豆腐, 鹹蛋, 蔥末, 蒜末	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳		鮮乳	
15	五	小米飯	白米, 小米	鳳梨糖醋排骨	排骨, 鳳梨罐頭, 胡蘿蔔, 洋蔥	蛤蠣蒸蛋	蛤蠣, 雞蛋	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	V		特餐
18	一	香Q白米飯	白米	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚豆干	當令時蔬	豬肉味噌湯	肉片, 味噌, 洋蔥	V		
19	二	糙米飯	白米, 糙米	紅糟雞	紅糟, 雞肉	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓	V		
20	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 雞胸肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	風味炸雞腿	棒棒腿				玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋		堅果	特餐
21	四	燕麥飯	白米, 燕麥	三杯雞	雞腿, 杏鮑菇	炒三絲	肉絲, 紅蘿蔔, 豆乾絲, 木耳	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨丁, 海帶	V		
22	五	小米飯	白米, 小米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉, 香菇, 洋蔥, 胡蘿蔔	油蔥蒸蛋	香菇, 油蔥, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	V		
25	一	香Q白米飯	白米	椒鹽排骨	豬小排	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚, 薑絲	V		
26	二	糙米飯	白米, 糙米	滷雞腿	棒棒腿	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		
27	三	什錦海鮮麵	家常麵, 中卷, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦	日式唐揚炸雞	無骨雞腿, 蒜, 薑	滷蛋	雞蛋					保久乳	特餐
28	四	小米飯	白米, 小米	清蒸鱸魚	鱸魚片	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
29	五	胚芽飯	白米, 胚芽米	梅干扣肉	梅乾菜, 三層肉	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞肉	V		

菜單設計

午餐秘書

校長

菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考！