

連江縣立中正國中小 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	牛乳	
1	二	小米飯	白米, 小米	韓式燒肉	梅花豬, 胡蘿蔔	玉米炒蛋	雞蛋, 玉米粒	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌			
2	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	轟炸雞腿	棒棒腿	滷筍乾	桂竹筍、五花肉	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟, 雞肉		V	特餐
3	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	蒲燒鯛魚	鯛魚片	黃瓜雞丁	大黃瓜, 雞胸肉, 胡蘿蔔	當令時蔬 (高麗菜)	玉米排骨湯	玉米, 排骨丁			
4	五	香Q白米飯	白米	日式烤雞腿	雞腿排	菇菇蒸蛋	雞蛋, 香菇, 美白菇, 絞肉	當令時蔬	珍菇肉片湯	豬肉片, 金針菇	V		
7	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			
8	二	地瓜飯	白米, 地瓜	蒜香五花	五花肉	豆皮肉絲	炸豆包, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋, 紫菜	V		
9	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
10	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			
11	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		
14	一	燕麥飯	白米, 燕麥	番茄燉雞	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			
15	二	小米飯	白米, 小米	泰式打拋豬	豬絞肉, 九層塔, 番茄	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		
16	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇, 中卷	炸雞塊	雞胸肉	原味優格	優格	當令時蔬	南瓜玉米濃湯	玉米, 馬鈴薯, 南瓜			特餐 甜點
17	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			
18	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	蒲瓜肉絲	蒲瓜, 胡蘿蔔, 豬絞肉	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐, 海帶芽	V		
21	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			
22	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		
23	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷豬腳	豬腳			當令時蔬	紅豆花生湯	紅豆, 花生		V	特餐 甜湯
24	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			
25	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟, (白蘿蔔)	鮮燴魚片	鯛魚片, 鴻喜菇, 金針菇, 胡蘿蔔	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨	V		
28	一	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			
29	二	地瓜飯	白米, 地瓜	壽喜肉	豬肉, 洋蔥, 鴻喜菇	芹菜炒豆皮	芹菜, 胡蘿蔔, 豆皮	當令時蔬	海帶芽豆腐味噌湯	海帶芽, 豆腐, 味噌	V		
30	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花肉, 胡蘿蔔	卡啦雞排	雞排			當令時蔬				V	特餐
31	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	梅干扣肉	梅乾菜, 三層肉	田園四色	蝦球, 玉米粒, 花椰菜, 絞肉	當令時蔬 (高麗菜)	青菜豆腐湯	小白菜, 傳統豆腐, 胡蘿蔔			