

連江縣立中正國中小 110 年 4 月學生午餐食譜設計一覽表

星期	主食		副食一		副食二		副食三		湯		水果/乳製品	
	菜名	食材	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材	菜名	食材	水果(水果名)	乳製品(品名)
1	四	胚芽飯	白米, 胚芽	海結燉肉	燉/海帶, 豬肉	肉絲芽菜	炒/豬肉絲, 豆芽菜	當令時蔬	炒/當令時蔬	金針排骨湯	煮/金針, 排骨	
2	五	兒童節										
5	一	清明節										
6	二	香Q白米飯	白米	蒜香五花肉	炒/五花肉, 蒜, 蔥	滷味拼盤	滷/海帶, 油豆腐, 滷蛋, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	當令時蔬	炒/當令時蔬	蛤蠣冬瓜湯	煮/蛤蠣, 冬瓜, 薑絲	保久乳
7	三	鳳梨吻仔魚蛋炒飯	炒/紅蘿蔔, 鳳梨, 吻仔魚, 蛋	鹹酥雞	炸/鹹酥雞, 九層塔			當令時蔬	炒/當令時蔬	番茄芙蓉湯	煮/番茄, 雞蛋	水果
8	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	蜜汁雞腿	悶煮/雞腿, 白芝麻	三絲炒蛋	炒/雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳, 豬肉絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	肝連四神湯	煮/肝連, 蓮子, 淮山, 芡實, 茯苓	水果
9	五	糙米飯	白米, 糙米	洋蔥炒梅花肉	炒/豬梅花肉, 洋蔥	紅燒豆腐	燒/四角豆腐, 豬絞肉, 三色丁, 蔥	當令時蔬	炒/當令時蔬	大頭菜雞湯	煮/大頭菜, 雞肉塊	
12	一	燕麥飯	白米, 燕麥	醬燒小黃瓜雞丁	燒/雞胸肉+小黃瓜+大蒜+甜麵醬+黑醋+醬油	肉燥蒸蛋	蒸/豬絞肉+紅蘿蔔+雞蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬	玉米排骨湯	煮/玉米, 排骨	
13	二	什錦珍穀飯	白米, 小米	鳳梨糖醋排骨	煮/排骨, 鳳梨, 地瓜, 彩椒	豆皮白菜	炒/白菜+豆皮	當令時蔬	炒/當令時蔬	九份芋圓湯	煮/地瓜圓, 芋圓, 黑糖	保久乳
14	三	日式親子丼飯	煮/雞肉, 洋蔥	日式滷蛋	煮/雞蛋			當令時蔬	炒/當令時蔬	鮭魚味噌湯	煮/鮭魚, 味噌	水果
15	四	香Q白米飯	白米	壽喜燒肉	煮/豬肉, 洋蔥	鮮味針菇絲瓜	煮/蛤蠣+金針菇+絲瓜+木耳	當令時蔬	炒/當令時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	煮/鳳梨, 苦瓜, 雞肉塊	水果
16	五	糙米飯	白米, 糙米	鹽烤雞腿排	烤/雞腿肉	和風咖哩	煮/紅蘿蔔+花椰菜+玉米筍+馬鈴薯	當令時蔬	炒/當令時蔬	海芽豆腐湯	煮/海帶芽, 豆腐	
19	一	香Q白米飯	白米	鹽烤鯖魚	烤/鯖魚	拌雜菜	炒/豆芽菜, 豬肉絲, 紅仁, 寬粉, 木耳絲, 白芝麻	當令時蔬	炒/當令時蔬	山藥薏仁排骨湯	煮/山藥, 薏仁, 排骨丁	
20	二	燕麥飯	白米, 燕麥	鐵路排骨	炸/豬排	鍋燒高麗	炒/高麗菜, 豬肉絲, 麵筋, 木耳絲, 紅仁	當令時蔬	炒/當令時蔬	沙茶羹湯	煮/筍絲, 木耳絲, 豬肉絲, 大白菜, 紅仁, 沙茶醬	保久乳
21	三	客家油飯	炒/白米, 碎干丁, 菜脯, 生香菇, 豬肉絲, 紅仁, 紅蔥頭, 蝦米	香滷雞腿	滷/雞腿			當令時蔬	炒/當令時蔬	蘿蔔魚丸湯	煮/白蘿蔔, 魚丸	水果
22	四	地瓜飯	白米, 地瓜	宮保雞丁	炒/雞丁, 花生	金沙鮮筍	炒/鮮筍, 鹹蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬	養生鮮菇湯	煮/高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	水果
23	五	芝麻飯	白米, 黑芝麻, 白芝麻	黃豆燉肉	燉/帶皮五花肉, 黑木耳, 紅蘿蔔, 黃豆	什錦花椰炒肉絲	炒/綠花椰, 紅蘿蔔, 美白菇, 洋蔥, 豬肉絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯	煮/紫菜, 雞蛋	
26	一	香Q白米飯	白米	蒲燒鯛魚	燒/鯛魚	鮮燴花椰	炒/花椰菜, 秀珍菇, 豬肉片	當令時蔬	炒/當令時蔬	青木瓜排骨湯	煮/青木瓜, 排骨	
27	二	燕麥飯	白米, 燕麥	蜜汁香滷豬腳	滷/豬腳	田園四色	炒/三色丁, 洋芋, 黑胡椒粒, 豬絞肉	當令時蔬	炒/當令時蔬	米苔目甜湯	煮/米苔目, 粉圓, 黑糖	保久乳
28	三	蛤蠣白醬義大利麵	炒/義大利麵條, 蛤蠣	轟炸雞排	炸/雞排	奶油小餐包	烤/奶油小餐包	當令時蔬	炒/當令時蔬	南瓜濃湯	煮/南瓜	水果
29	四	紫米飯	白米, 紫米	筍干悶雞	煮/雞丁, 筍干, 朴菜	紹子豆腐	炒/嫩豆腐, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 碗豆莢, 香菇, 蒜	當令時蔬	炒/當令時蔬	黃瓜肉片湯	煮/大黃瓜, 豬肉片	水果
30	五	地瓜飯	白米, 地瓜	蔥爆沙茶豬	炒/豬肉片, 蔥, 沙茶醬	昆布蒸蛋	蒸/蛤蠣, 海帶芽	當令時蔬	炒/當令時蔬	紅糟雞湯	煮/紅糟, 雞肉塊, 薑片	

護理師

均用護理人員 呂純婷

教導主任

中正國中 曹博鈞 教導主任

總務主任

中正國中小 陳治傑 總務主任

校長

中正國中小 林元忠 校長

1. 平均供應人數：186人；平均單價/人：60元。
2. 主要食材為主要供應材料，例如：花瓜燉雞 主要食材為花瓜、雞肉。
3. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
4. 水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳...等，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供糖*多、益*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花...等。
5. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
6. 每週至少供應2次水果，每週至少供應1次乳品(100%乳品)。
7. 每兩週供應一次甜湯；菜色(主菜、副菜)油炸不超過2次/週。