


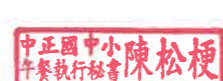
連江縣立中正國中小 110 年 11 月學生午餐菜單設計

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	一	地瓜飯	白米, 地瓜	糖醋排骨	胡蘿蔔, 豬腹腸排, 甘薯, 洋蔥	白菜滷	結球白菜, 雞蛋, 肉絲	當令時蔬	紫菜吻仔魚湯	紫菜, 吻仔魚			
2	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	糖醋魚條	炒/洋蔥, 水鯊魚, 甘薯	當令時蔬	豆腐海帶味噌湯	豆腐, 海帶, 味噌	V		
3	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	轟炸雞腿	棒棒腿	叉燒包	冷凍叉燒包	當令時蔬	沙茶花枝羹湯	胡蘿蔔, 結球白菜, 冷凍花枝漿		V	特餐
4	四	香Q白米飯	白米	蒜香豬五花	豆干, 豬帶皮腹腸肉	洋蔥炒蛋	洋蔥, 雞蛋	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸, 白蘿蔔			
5	五	燕麥飯	白米, 燕麥	宮保雞丁	骨腿(肉雞), 乾辣椒	客家小炒	豆干, 肉絲, 芹菜, 乾香菇, 魷魚乾	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 排骨丁	V		
8	一	小米飯	白米, 小米	豆酥鱈魚	豆酥, 犬牙南極魚切片	麻婆豆腐	豬絞肉, 家常豆腐	當令時蔬	海帶芽珍珠湯	海帶芽, 金針菇			
9	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	洋蔥蒜香里肌	洋蔥, 黑胡椒醬, 胡蘿蔔, 甜椒, 豬後腿肉	什錦蒸蛋	香菇, 魚板, 冷凍蟹味棒, 冷凍玉米粒, 雞蛋	當令時蔬	大黃瓜肉片湯	大黃瓜, 胡蘿蔔, 豬肉片	V		
10	三	海鮮肉絲炒麵	冷凍肉絲, 胡蘿蔔, 油麵, 洋蔥, 高麗菜, 中卷, 蝦仁	香滷雞腿	棒棒腿			當令時蔬	玉米濃湯	洋蔥, 絞肉, 冷凍玉米粒, 牛奶, 雞蛋			特餐
11	四	香Q白米飯	白米	炸雞翅	冷凍三節翅1人1支	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋, 嫩豆腐, 紫菜			
12	五	地瓜飯	白米, 地瓜	蒜泥白肉	五花肉	三色雞丁	去皮雞胸肉, 馬鈴薯, 紅仁, 冷凍玉米粒	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨丁	V		
15	一	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞胸肉			
16	二	地瓜飯	白米, 地瓜	回鍋肉片	豬後腿肉, 豆干, 高麗菜, 胡蘿蔔	蜜汁烤雞翅	冷凍三節翅1人1支	當令時蔬	翡翠豆腐羹	菠菜, 豆腐, 筍籤, 冷凍肉絲, 胡蘿蔔	V		
17	三	玉米雞蓉粥	白米, 冷凍玉米粒, 雞胸肉	椒鹽杏鮑菇	杏鮑菇	大銀絲卷	冷凍銀絲卷(原則1人1個, 約28~32Kg)	當令時蔬	綜合圓仔湯	地瓜圓, 芋圓		V	特餐
18	四	地瓜飯	白米, 地瓜	三杯雞	雞胸肉, 杏鮑菇頭	三椒炒肉絲	肉絲, 青椒, 甜椒	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米段, 排骨丁			
19	五	香Q白米飯	白米	茄汁豬排	豬排(一人一片)	豆皮肉絲	炒/豆皮, 豬肉絲, 紅仁, 木耳	當令時蔬	餛飩湯	餛飩	V		
22	一	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋雞丁	雞胸肉, 地瓜	洋芋三絲	肉絲, 豆干, 洋芋, 胡蘿蔔	當令時蔬	海帶排骨湯	海帶結, 排骨丁			
23	二	香Q白米飯	白米	滷五花	五花肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	吻仔魚炒蛋	雞蛋, 吻仔魚	當令時蔬	蒜頭雞湯	雞腿, 蒜頭	V		
24	三	什錦海鮮麵	家常麵, 文蛤, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦	香酥柳葉魚	柳葉魚(一人2條)	茶葉蛋	茶葉包, 雞蛋	當令時蔬				V	特餐
25	四	小米飯	白米, 小米	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	豆干炒肉絲	炒/豆干, 肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	山藥養生湯	山藥, 馬鈴薯, 龍骨, 胡蘿蔔			
26	五	地瓜飯	白米, 地瓜	粉蒸排骨	排骨	魚香茄子	茄子, 豬絞肉	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V		
29	一	燕麥飯	白米, 燕麥	燴三色肉片	里肌肉片, 桶筍, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 彩椒	鹹酥秋刀魚	秋刀魚	當令時蔬	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔, 貢丸			
30	二	香Q白米飯	白米	香酥魚片	魚片	香菇肉燥	絞肉, 香菇, 豆干	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗	V		

菜單設計



總務處



校長



菜色隨季節及船班而有所變更, 以上僅供參考!