

連江縣立中正國中小 111 年 5 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	
2	一	香Q白米飯	白米	馬鈴薯燉肉	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 梅花肉	麻婆豆腐	豆腐, 豬絞肉	當令時蔬	海帶芽吻仔魚湯	海帶芽, 吻仔魚		
3	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	韓式燒肉	梅花火鍋片, 胡蘿蔔	菇菇蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	鹹鳳梨, 苦瓜, 全雞	時令水果	
4	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	夜市鹹水雞	雞肉	涼拌時蔬	玉米筍, 小黃瓜	當令時蔬	四神湯	豬肚, 四神, 薏仁	保久乳	特餐
5	四	地瓜飯	白米, 地瓜	蒲燒鯛魚	鯛魚片	黃瓜雞丁	小黃瓜, 雞胸肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨		
6	五	小米飯	白米, 小米	洋蔥炒肉片	洋蔥, 梅花豬	四季豆炒天婦羅	四季豆, 天婦羅, 紅仁	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	時令水果	
9	一	燕麥飯	白米, 燕麥	蜜汁雞腿	雞腿肉	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋		
10	二	香Q白米飯	白米	壽喜肉	豬肉, 鴻喜菇	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 香菇	時令水果	
11	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	炸雞翅	二節翅	優格	原味優格	當令時蔬	芋頭西米露	西谷米, 芋頭, 牛奶		特餐 甜點
12	四	地瓜飯	白米, 地瓜	滷五花	豬五花肉, 胡蘿蔔, 白蘿蔔	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨		
13	五	小米飯	白米, 小米	瓜仔肉燥	豬絞肉, 滷蛋	香滷雞腿	雞腿	當令時蔬	南瓜玉米濃湯	玉米, 馬鈴薯, 南瓜	時令水果	
16	一	香Q白米飯	白米	海節燉肉	海帶節, 梅花豬, 豆干	木須芽菜	豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳, 豬肉絲	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐		
17	二	小米飯	白米, 小米	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔	當令時蔬	竹筍排骨湯	桂竹筍, 排骨	時令水果	
18	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	酥炸魚片	魚片	當令時蔬			保久乳	特餐
19	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	京醬肉絲	豬肉絲	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 美白菇	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅仁, 雞肉		
20	五	燕麥飯	白米, 燕麥	卡啦雞腿	雞腿	野菜咖哩	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	時令水果	
23	一	香Q白米飯	白米	腐竹燒肉	五花肉, 腐竹	蒲瓜肉絲	蒲瓜, 紅仁, 蝦米, 豬絞肉	當令時蔬	蒜頭雞湯	全雞, 蒜頭		
24	二	地瓜飯	白米, 地瓜	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟	豆干炒肉絲	豆干, 豬肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	時令水果	
25	三	肉羹麵	肉羹, 大白菜, 筍絲, 木耳, 香菇, 白油麵	鐵路豬排	豬排	日式滷蛋	雞蛋	當令時蔬			保久乳	特餐
26	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滑蛋雞腿燒	雞腿, 雞蛋	糖醋鱈魚	鱈魚, 彩椒	當令時蔬	冬瓜肉絲湯	冬瓜, 豬肉絲		
27	五	小米飯	白米, 小米	鹽烤雞翅	雞翅	什錦蒸蛋	雞蛋, 鮮香菇, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨	時令水果	
30	一	香Q白米飯	白米	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	芹菜炒豆皮	芹菜, 胡蘿蔔, 豆皮	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲		
31	二	小米飯	白米, 小米	糖醋白北魚	白北魚片	小黃瓜三絲	雞蛋, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 木耳絲, 豬肉絲	當令時蔬	餛飩湯	餛飩	時令水果	