

連江縣立中正國中小 113 年 2 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		
16	五	小米飯	白米, 小米	炸雞翅	三節雞翅	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	白蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 排骨		保久乳		
17	六	燕麥飯	白米, 燕麥	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉, 香菇, 洋蔥, 胡蘿蔔	滑蛋蝦仁	雞蛋, 蝦子	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞		堅果		
19	一	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V			
20	二	胚芽米飯	白米, 胚芽米	海結燉肉	海帶, 梅花豬肉	三色蔬菜蒸蛋	蛋, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨	V			
21	三	香菇滑雞粥	白米, 香菇, 雞肉	滷味拼盤	豆干, 海帶	滷蛋	蛋	當令時蔬				豆奶		
22	四	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	菇菇蒸蛋	雞蛋, 香菇, 美白菇, 絞肉	當令時蔬	薑絲魚片湯	鱸魚片, 薑絲	V			
23	五	小米飯	白米, 小米	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	紅燒蛋豆腐	蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋, 紫菜	V			
26	一	胚芽米飯	白米, 胚芽米	糖醋排骨	排骨, 馬鈴薯	豆皮肉絲	豆皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓	V			
27	二	燕麥飯	白米, 燕麥	炸酥魚	鯛魚片	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V			
28	三			二 二 八 國定假日										
29	四	香Q白米飯	白米	蔥油雞	骨腿, 青蔥	麻婆豆腐	豬絞肉, 家常豆腐	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐, 海帶	V	豆奶		

菜單設計

午餐秘書

校長

菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考唷！