

連江縣立中正國中小 112 年 1 月學生午餐菜單

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	豆奶		
3	二	白米飯	白米	三杯雞	雞腿, 杏鮑菇, 洋蔥	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	榨菜肉絲湯	榨菜, 豬肉絲	V			
4	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 絞肉, 菇, 洋蔥	炸雞腿	卡拉雞腿	炸酥魚	石斑魚	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓		V	特餐	
5	四	燕麥飯	白米, 燕麥	蔥油雞	雞腿肉, 青蔥	魚香茄子	茄子, 豬絞肉	當令時蔬	餛飩湯	餛飩	V			
6	五	白米飯	白米	滷五花	豬五花肉, 胡蘿蔔, 白蘿蔔	杏鮑菇燴雞丁	雞胸肉, 杏鮑菇, 胡蘿蔔	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚, 薑絲	V			
7	六	小米飯	白米, 小米	咖哩燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 咖哩	蔬菜炒蛋	紅蘿蔔, 雞蛋, 毛豆	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞肉	V			
9	一	白米飯	白米	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	菇菇蒸蛋	雞蛋, 鴻喜菇, 美白菇, 絞肉	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇, 中華豆腐	V			
10	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	雞胸肉, 杏鮑菇	番茄炒蛋	雞蛋, 番茄	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋, 嫩豆腐, 紫菜	V			
11	三	海鮮肉絲炒麵	肉絲, 胡蘿蔔, 油麵, 洋蔥, 高麗菜, 中卷, 蝦仁	炸雞腿	卡拉雞腿	炸酥魚	石斑魚	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗	V		特餐	
12	四	香Q白米飯	白米	蔥爆沙茶豬	豬腹脇, 豆干, 高麗菜, 胡蘿蔔	麻婆豆腐	豬絞肉, 家常豆腐	當令時蔬	海帶芽吻仔湯	海帶芽, 吻仔魚	V			
13	五	燕麥飯	白米, 燕麥	日式雞腿	雞腿排	野菜咖哩	毛豆, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V			
16	一	小米飯	白米, 小米	炸雞	雞柳條	炸地瓜條	地瓜	當令時蔬	餛飩湯	餛飩	V			