

連江縣立中正國中小 112 年 5 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	
1	一	胚芽飯	白米, 胚芽	海結燉肉	燉/海帶, 豬肉	肉絲白筍	炒/豬肉絲、筍白筍	當令時蔬	金針排骨湯	煮/金針, 排骨	V		
2	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨	V		
3	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	蔥油雞	骨腿, 青蔥	奶皇包	奇美小奶皇包	當令時蔬			V		
4	四	燕麥飯	白米, 燕麥	紅糟雞	雞肉	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	竹筍排骨湯	排骨, 竹筍		V	特餐
5	五	香Q白米飯	白米	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	什錦蒸蛋	雞蛋, 玉米粒, 豬絞肉	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞	V		
8	一	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	野菜咖哩	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨	V		
9	二	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片	海帶肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅仁, 雞肉	V		
10	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 豬肉, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 海帶	麻婆豆腐	豆腐	當令時蔬			V		
11	四	香Q白米飯	白米	油豆腐燒肉	豬腹脇, 油豆腐	菇菇蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐		V	特餐
12	五	小米飯	白米, 小米	魚排	魚片	麻婆豆腐	豆腐	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	V		
15	一	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚豆干	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V		
16	二	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋白北魚	旗魚	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		
17	三	香Q白米飯	白米	台式排骨	豬排	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V		
18	四	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨		V	特餐
19	五	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	酥炸魚片	魚片	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V		
22	一	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	玉米炒蛋	雞蛋、玉米	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞	V		
23	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷筍乾	桂竹筍、五花肉	燒蛋豆腐	蛋豆腐	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
24	三	炒飯	白米, 蛋	夜市鹹水雞	雞肉	涼拌時蔬	花菜, 玉米筍, 小黃瓜	當令時蔬	紅豆湯	紅豆	V		
25	四	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	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 排骨丁		V	特餐
26	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	黑胡椒豬柳	梅花肉	洋蔥炒蛋	洋蔥, 雞蛋	當令時蔬 (高麗菜)	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨丁	V		
29	一	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		
30	二	燕麥飯	白米, 燕麥	沙茶豬肉片	肉片, 高麗菜	絲瓜炒蛋	絲瓜, 蛋	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞	V		
31	三	茄汁義大利麵	義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 磨菇	炸雞翅	雞翅	炸地瓜條	地瓜	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V		