

連江縣立中正國中小 111 年 9 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	
1	四	地瓜飯	白米、地瓜	洋蔥豬排	豬排、洋蔥	麻婆豆腐	豆腐、豬絞肉、青蔥、三色豆、豆瓣醬	當令時蔬	味噌鮮魚湯	味噌、魚(或鮭魚)、豆腐、柴魚片、芹菜		
2	五	芝麻飯	白米、黑芝麻	吮指雞翅	雞翅(1人1支)、烤肉醬	三椒炒肉絲	豬肉絲、青甜椒、蒜、黑胡椒醬	當令時蔬	羅宋湯	高麗菜、番茄、馬鈴薯、白蘿蔔	時令水果	
5	一	番茄紅燒豬肉麵	家常麵、豬肉片、牛番茄、胡蘿蔔、白蘿蔔、蚵白菜	西芹炒魚片	魚片、西洋芹、胡蘿蔔	五彩豆干	豆干、黃甜椒、胡蘿蔔、紅甜椒	當令時蔬	紅豆小湯圓	紅豆、小湯圓、二砂		特餐
6	二	紫米飯	白米、紫米	三杯雞	雞胸肉、杏鮑菇頭、青蔥、老薑	蛤蠣絲瓜	絲瓜、蒜蛤蠣、蝦皮、蒜頭	當令時蔬	魚丸魚麵湯	魚丸、魚麵、芹菜	時令水果	
7	三	Q米飯	白米	烤排骨	豬里肌	木耳三絲	豬肉絲、木耳、青椒、胡蘿蔔、青蔥	當令時蔬	味噌豆腐湯	味噌、油豆腐、乾海帶芽、小魚乾、筍	豆漿	
8	四	南瓜飯	白米、南瓜	蜜汁雞丁	雞丁、地瓜、胡蘿蔔、白芝麻	番茄炒蛋	雞蛋、番茄、青蔥、洋蔥、番茄醬	當令時蔬	玉米排骨湯	排骨、玉米段、白蘿蔔、胡蘿蔔、青蔥		
12	一	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	炸肉魚	肉魚每人一支	什錦豆腐	小四角油豆腐、胡蘿蔔、小木耳、草菇、甜豆、玉米筍、黑	當令時蔬	山藥養生湯	龍骨、山藥、馬鈴薯、胡蘿蔔		
13	二	紅豆飯	白米、紅豆	蒜香豬五花	五花肉、豆干、蒜苗、胡蘿蔔	小瓜炒蛋	雞蛋、小黃瓜	當令時蔬	冬瓜蛤蠣湯	冬瓜、蛤蠣、薑	時令水果	
14	三	炒客家板條	乾香菇絲、肉絲、韭菜、豆芽菜、米板條、胡蘿蔔	香草棒棒腿	棒棒腿、香料(迷迭香等)	韭菜炒肉末	豬絞肉、韭菜根、大蒜	當令時蔬	豆腐羹	嫩豆腐、肉絲、胡蘿蔔、筍絲、筍、雞蛋	豆漿	特餐
15	四	Q米飯	白米	岩燒嫩豬排	豬里肌、海苔粉、柴魚片	蘿蔔燒肉	豬五花肉、白蘿蔔、胡蘿蔔、青蔥	當令時蔬	日式味噌湯	豆腐、小魚干、柴魚片、青蔥、味噌		
16	五	南瓜飯	白米、南瓜	香酥魚片	魚片	洋蔥炒蛋	雞蛋、洋蔥、青蔥	當令時蔬	沙茶花枝羹湯	大白菜、花枝羹、木耳、胡蘿蔔、沙茶醬、雞蛋	時令水果	
19	一	芝麻飯	白米、黑芝麻	蜜汁烤雞翅	雞翅(1人1支)、烤肉醬	什錦豆腐	小四角油豆腐、胡蘿蔔、小木耳、草菇、甜豆、玉米筍、黑	當令時蔬	蔬菜餛飩湯	餛飩、芹菜		
20	二	小米飯	白米、小米	蒜香豬肉片	豬肉片、豆干片、蒜苗、蒜頭、胡蘿蔔	三色蒸蛋	雞蛋、紅蘿蔔、玉米、碗豆仁	當令時蔬	酸辣湯	嫩豆腐、蛋、木耳、金針菇、肉絲、豬血、胡蘿蔔	時令水果	
21	三	飄香油飯	糯米、豬肉絲、乾香菇、油蔥酥、黑麻油一瓶、乾蝦米、胡蘿蔔	迷迭香炒雞	雞胸肉、洋蔥、冷凍玉米粒、地瓜、迷迭香	絲瓜滑蛋	絲瓜、雞蛋、乾木耳絲、嫩薑	當令時蔬	味噌豆腐湯	味噌、油豆腐、乾海帶芽、小魚乾、筍	豆漿	特餐
22	四	地瓜飯	白米、地瓜	滷肉燥	五花肉、絞肉、三角油豆腐、紅蔥頭	大瓜鮮炒	大黃瓜、三絲丸片、胡蘿蔔、木耳	當令時蔬	義式濃湯	洋蔥、雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒罐頭、玉米醬罐頭、		
23	五	紅豆飯	白米、紅豆	酥炸鯖魚	鯖魚、胡椒鹽、檸檬	螞蟻上樹	豬絞肉、冬粉、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、青蔥	當令時蔬	紅糟雞湯	雞胸肉、白蘿蔔、乾香菇、木耳絲、乾金針花、嫩豆腐、胡蘿蔔、筍絲、	時令水果	
26	一	小米飯	白米、小米	五彩干絲	黃干絲、白干絲、胡蘿蔔絲、西洋芹、素火腿	胡蘿蔔炒蛋	雞蛋、胡蘿蔔絲、青蔥	當令時蔬	豆腐羹(素)	嫩豆腐、胡蘿蔔、筍絲、蛋		
27	二	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	香草棒棒腿	棒棒腿、香料(迷迭香等)	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔、小排、胡蘿蔔	時令水果	
28	三	Q米飯	白米	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄醬	香菇肉燥	絞肉、乾香菇、碎豆干、油蔥酥	當令時蔬	蒜頭雞湯	雞腿、蒜頭	豆漿	
29	四	炒米粉(素)	米粉、胡蘿蔔、乾香菇絲、高麗菜、素肉	蒜泥白肉	五花肉、蒜頭	番茄炒蛋	雞蛋、番茄、青蔥、洋蔥、番茄醬	當令時蔬	仙草蜜	仙草凍、二砂、冰塊		特餐
30	五	Q米飯	白米	杏鮑菇滷肉	豬後腿肉、杏鮑菇、胡蘿蔔	毛豆肉末	豬絞肉、毛豆、馬鈴薯、胡蘿蔔、青蔥	當令時蔬	香菇雞湯	乾香菇、冷凍雞骨腿	時令水果	