

連江縣立中正國中小 114年 4 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	水果	乳製品	
1	二	燕麥飯	白米, 燕麥	回鍋肉	洋蔥, 豬五花, 胡蘿蔔, 豆干, 蒜苗, 高麗菜	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
2	三	什錦炒飯	白飯, 洋蔥, 木耳, 肉絲, 蛋, 玉米粒	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋		豆奶	特餐
3	四	清明連假											
4	五												
7	一	香Q白米飯	白米	美味紅燒魚	鯛魚片, 薑絲, 青蔥	油蔥蒸蛋	油蔥, 雞蛋★, 青蔥	當令時蔬	香菇雞湯	雞肉, 香菇		保久乳★	
8	二	胚芽飯	白米, 胚芽米	糖醋排骨	排骨, 洋蔥, 馬鈴薯	蔥燒豆腐	板豆腐, 胡蘿蔔, 蔥, 蒜, 薑	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥, 雞蛋	V		
9	三	肉羹麵	豬里肌, 蒜頭, 洋蔥, 胡蘿蔔, 香菇, 蔥花, 豆腐, 麵條	炸雞翅	三節翅	芝麻包	芝麻包					堅果	特餐
10	四	小米飯	白米, 小米	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	茶碗蒸	香菇, 雞蛋, 蝦仁★	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨, 海帶	V		
11	五	燕麥飯	白米, 燕麥	味噌豬肉炒高麗菜	豬肉片, 高麗菜, 胡蘿蔔, 味噌	豆干炒三絲	豆干, 杏鮑菇, 肉絲, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V		
14	一	香Q白米飯	白米	橙汁雞丁	雞胸肉, 柳橙汁, 甜椒, 鮮香菇	魚香茄子	茄子, 絞肉, 蒜末, 薑末, 蔥段	當令時蔬	仙草蜜	仙草	V		
15	二	胚芽飯	白米, 胚芽米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉, 香菇, 洋蔥, 胡蘿蔔	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 豆干	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V		
16	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花肉, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 海帶, 滷蛋	奶皇包	奶皇包				豆奶		特餐
17	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	日式唐揚炸雞	無骨雞腿, 蒜, 薑	玉米炒蛋	玉米, 雞蛋★	當令時蔬	酒糟雞湯	紅酒糟, 雞肉		鮮奶★	
18	五	香Q白米飯	白米	清蒸鱸魚	鱸魚片	海帶滷油豆腐	油豆腐, 海帶節	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	V		
21	一	小米飯	白米, 小米	蒜泥白肉	梅花豬肉, 蒜泥	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒★, 玉米粒, 香菇	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚, 薑絲		保久乳★	
22	二	燕麥飯	白米, 燕麥	醬爆肉片	豬肉片, 青椒, 蔥, 薑	三色雞丁	雞胸肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V		
23	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	文昌油雞	骨腿, 薑, 蒜	紅豆包	紅豆包	當令時蔬			V		特餐
24	四	糙米飯	白米, 糙米	炒三鮮	蝦仁★, 透抽, 花椰菜, 甜椒, 蔥, 薑	紅燒蛋豆腐	蛋豆腐, 胡蘿蔔, 高麗菜	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	V		
25	五	香Q白米飯	白米	香滷豬腳	豬腳, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	三色蔬菜蒸蛋	蛋★, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	豬肉味噌湯	豬肉, 海帶芽, 味噌		豆奶	
28	一	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	鯛魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	海根肉絲	海帶絲, 豬肉絲	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
29	二	燕麥飯	白米, 燕麥	香煎雞腿排	雞骨腿, 香菇, 薑, 蒜, 蔥	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
30	三	什錦海鮮麵	家常麵, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦★	鹽酥雞	雞肉	芝麻包	芝麻包					保久乳★	特餐

菜單設計 陳品秀

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！
★(本產品含有過敏原，不適合對其過敏體質者食用)