

連江縣立中正國中小 113 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	
2	二	燕麥飯	白米. 燕麥	咖哩雞	雞肉. 馬鈴薯. 胡蘿蔔	客家小炒	豬肉絲. 芹菜. 乾魷魚豆干	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米. 排骨, 蔥	V		
3	三	什錦海鮮麵	家常麵. 文蛤. 豬肉片. 胡蘿蔔. 蝦	滷味拼盤	海帶. 豆干	日式滷蛋	雞蛋	當令時蔬				豆奶	特餐
4	四	燕麥飯	白米. 燕麥	紅糟雞翅	三節翅	油蔥蒸蛋	香菇. 油蔥. 雞蛋. 絞肉	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁		鮮奶	
5	五	香Q白米飯	白米	薑汁燒肉	豬肉片, 洋蔥	杏鮑菇燴雞丁	雞胸肉. 杏鮑菇. 胡蘿蔔	當令時蔬	鱸魚湯	鱸魚. 薑絲	V		
8	一	胚芽飯	白米. 胚芽	香滷雞腿	雞腿	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		
9	二	香Q白米飯	白米	蒜泥白肉	梅花豬肉	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉. 紅糟. 白蘿蔔	V		
10	三	茄汁義大利麵	牛番茄. 義大利麵. 絞肉. 鴻喜菇. 洋蔥. 蘑菇.	馬鈴薯餅	馬鈴薯			當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒. 胡蘿蔔. 雞蛋		布丁	特餐
11	四	燕麥飯	白米. 燕麥	糖醋排骨	排骨. 地瓜	炒三絲	肉絲. 紅蘿蔔. 豆乾絲. 木耳	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓	V		
12	五	小米飯	白米. 小米	炸酥魚	魚片	海根肉絲	海帶. 豬肉絲	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞. 紅棗. 老薑. 雞肉		豆奶	
15	一	什錦珍穀飯	白米. 什錦珍穀	三杯雞	雞胸肉、杏鮑菇	胡蘿蔔煎蛋	紅蘿蔔、雞蛋	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋. 嫩豆腐. 紫菜	V		
16	二	香Q白米飯	白米	蔥爆沙茶豬	豬肉絲、豆干、高麗菜、胡蘿蔔	燒蛋豆腐	蛋豆腐	當令時蔬	鱸魚湯	鱸魚. 薑絲	V		
17	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	當令時蔬				堅果	特餐
18	四	期末慶生會											
19	五	休業式											

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！