

連江縣立中正國中小 114 年 10 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	牛/豆奶	
1	三	米苔目湯	米苔目.蝦米.肉絲.胡蘿蔔.豆芽.油蔥酥	炸雞塊	雞肉	紅豆包	紅豆包					豆奶	特餐
2	四	胚芽飯	白米.胚芽米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔.馬鈴薯.豬肋排.洋蔥	海鮮煎餅	中卷.蝦子.青蔥.洋蔥.胡蘿蔔	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
3	五	糙米飯	白米.糙米	咖哩雞	雞腿肉.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩	水煮蛋	雞蛋	清燙綠花椰	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋.胡蘿蔔	V		
6	一	中秋節										V	
7	二	燕麥飯	白米.燕麥	滷豬腳	豬腳.白蘿蔔	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋★.絞肉	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐.海帶		堅果	
8	三	麻油雞飯	白米.雞腿肉.乾香菇.薑片			黑糖饅頭	黑糖饅頭	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V		特餐
9	四	小米飯	白米.小米	糖醋魚塊	鯛魚片★.洋蔥.彩椒	蔥燒豆腐	板豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑	當令時蔬	肉羹湯	肉羹.胡蘿蔔.木耳.金針菇	V		
10	五	雙十國慶日											
11	一	胚芽飯	白米.胚芽米	瓜仔肉	絞肉.豆干.油蔥	海根肉絲	海帶.豬肉絲	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥.雞蛋	V		
14	二	香Q白米飯	白米	炸雞翅	三節翅	野菜咖哩	馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.花椰菜.杏鮑菇	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐.海帶	V		
15	三	紅燒豬肉麵	家常麵.高麗菜.豬肉.胡蘿蔔	滷味拼盤	杏鮑菇.海帶.滷蛋★	白饅頭	白饅頭				V		特餐
16	四	小米飯	白米.小米	香菇燒雞	雞腿.香菇.薑	絲瓜花蚵	絲瓜.花蚵★	當令時蔬	紅豆湯	紅豆		鮮奶	
17	五	燕麥飯	白米.燕麥	酥炸魚片	鯛魚片★	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋★.絞肉	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸.白蘿蔔	V		
18	一	糙米飯	白米.糙米	沙茶豬肉片	梅花肉片.高麗菜	紅燒蛋豆腐	紅燒蛋豆腐	當令時蔬	蒜頭蛤蠣雞湯	雞腿肉.蒜頭.蛤蠣	V		
21	二	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	洋蔥炒蛋	雞蛋.洋蔥	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳	V		
22	三	茄汁雞肉義大利麵	牛番茄.義大利麵.雞胸肉.洋蔥.蘑菇			芝麻包	芝麻包		玉米濃湯	玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋	V		特餐
23	四	小米飯	白米.小米	薑汁燒肉	豬肉片	麻婆豆腐	豬絞肉.家常豆腐	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉.紅糟.白蘿蔔		豆奶	
24	五	臺灣光復節											
25	一	燕麥飯	白米.燕麥	清蒸鱸魚	鱸魚片★	金沙豆腐	雞蛋豆腐.鹹蛋.蔥末.蒜末	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐	V		
28	二	小米飯	白米.小米	三杯雞	雞腿.杏鮑菇	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔.胡蘿蔔.排骨丁	V		
29	三	海鮮粥	白米.中卷★.虱目魚.香菇.高麗菜	滷味拼盤	杏鮑菇.海帶.滷蛋★	白饅頭	白饅頭					保久乳	特餐
30	四	香Q白米飯	白米	蒜泥白肉	梅花豬肉	鐵板豆腐	洋蔥.雞蛋★.胡蘿蔔.板豆腐	當令時蔬	仙草蜜	仙草	V		
31	五	胚芽飯	白米.胚芽	炸雞腿	棒棒腿	螞蟻上樹	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚.薑絲	V		