

連江縣立中正國中小 114 年 11 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	牛/豆奶	
3	一	胚芽飯	白米, 胚芽米	海結燉肉	燉/海帶, 豬肉	蚵仔煎蛋	牡蠣★, 蔥花, 雞蛋★	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	V		
4	二	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	雕魚片★, 洋蔥, 胡蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐, 雞蛋		豆奶	
5	三	香菇滑雞粥	白米, 香菇, 雞肉	南乳雞翅	三節翅	紅豆包	紅豆包	白菜滷			V		特餐
6	四	胚芽飯	白米, 胚芽米	咖哩雞	雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	荷包蛋	雞蛋★	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	V		
7	五	糙米飯	白米, 糙米	鳳梨糖醋排骨	排骨, 鳳梨罐頭, 胡蘿蔔, 洋蔥	鐵板豆腐	洋蔥, 黑木耳, 胡蘿蔔, 板豆腐	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V		
10	一	香Q白米飯	白米,	香煎雞腿排	雞骨腿, 黑胡椒	海帶滷油豆腐	油豆腐, 海帶節	當令時蔬	酸菜雞肉湯	酸菜, 雞塊, 薑片	V		
11	二	小米飯	白米, 小米	回鍋肉	洋蔥, 豬五花, 胡蘿蔔, 豆干, 蒜苗, 高麗菜	干貝蒸蛋	雞蛋★, 干貝★, 蝦子★	當令時蔬	日式味噌湯	味噌, 油豆腐, 海帶芽, 小魚乾★, 青蔥		鮮乳	
12	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	奶皇包	奶皇包				V		
13	四	胚芽飯	白米, 胚芽米	文昌油雞	雞腿, 大蒜, 薑	三杯豆腐	板豆腐, 九層塔, 薑末, 蒜末	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋★, 木耳	V		
14	五	小米飯	白米, 小米	梅干扣肉	梅乾菜, 梅花肉	蛤蠣蒸蛋	蛤蠣, 雞蛋	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	V		特餐
17	一	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		
18	二	糙米飯	白米, 糙米	紅糟雞	紅糟, 雞肉	塔香炒海茸	九層塔, 辣椒, 海茸	當令時蔬	四神湯	豬肚, 四神, 薏仁	V		
19	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 雞胸肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	風味炸雞腿	棒棒腿				玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋		堅果	特餐
20	四	燕麥飯	白米, 燕麥	美味紅燒魚	鯛魚片★, 薑絲, 青蔥	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋★, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨丁, 海帶	V		
21	五	小米飯	白米, 小米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉, 香菇, 洋蔥, 胡蘿蔔	胡蘿蔔煎蛋	胡蘿蔔, 雞蛋	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	V		
24	一	香Q白米飯	白米	椒鹽排骨	豬小排	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚, 薑絲	V		
25	二	糙米飯	白米, 糙米	滷雞腿	棒棒腿	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋		鮮乳	
26	三	什錦海鮮麵	家常麵, 中卷, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦子★	日式唐揚炸雞	無骨雞腿, 蒜, 薑	滷蛋	雞蛋★				V		特餐
27	四	小米飯	白米, 小米	清蒸鱸魚	鱸魚片★	麻婆豆腐	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔		豆奶	
28	五	胚芽飯	白米, 胚芽米	鳳梨蝦球	鳳梨罐頭, 蝦子★, 甜椒	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	紅豆湯	紅豆	V		