

連江縣立中正國中小 112 年 9 月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯		水果/乳製品	
		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/牛奶
30	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花豬, 胡蘿蔔, 白蘿蔔	炸雞翅	三節翅	奶皇包		當令時蔬			V	
31	四	香Q白米飯	白米	三杯雞	土雞腿, 杏鮑菇	油蔥蒸蛋	油蔥, 雞蛋, 青蔥	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋	V	
1	五	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 生香菇	V	
4	一	小米飯	白米, 小米	海節燉肉	海帶節, 豬肌腱, 豆干	三色蒸蛋	雞蛋, 三色豆	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	V	
5	二	香Q白米飯	香Q白米飯	薑汁燒肉	豬肉片	糖醋魚片	魚片, 洋蔥	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V	
6	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	肉羹湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 雞蛋	V	
7	四	燕麥飯	白米, 燕麥	蔥油雞	雞腿肉, 青蔥	魚香茄子	茄子, 豬絞肉	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳		牛奶
8	五	地瓜飯	白米, 地瓜	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚豆干	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V	
11	一	香Q白米飯	白米, 小米	薑汁燒肉	豬肉片	炸魚排	魚排	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V	
12	二	燕麥飯	白米, 燕麥	蔥油雞	雞腿肉, 青蔥	魚香肉柳	茄子, 豬肉絲	當令時蔬	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕	V	
13	三	三鮮炒麵	肉絲, 胡蘿蔔, 油麵, 洋蔥, 高麗菜	滷雞腿	棒棒腿	炸酥魚	魚片	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗	V	
14	四	地瓜飯	白米, 地瓜	宮保雞丁	雞肉	蒜泥白肉	豬五花	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V	
15	五	小米飯	白米, 小米	紅燒魚	魚片	玉米炒蛋	玉米, 雞蛋	當令時蔬	竹筍排骨湯	竹筍, 排骨	V	
18	一	香Q白米飯	白米	唐揚炸雞	雞肉	蒸鱈魚	豆豉, 犬牙南極魚切片	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V	
19	二	燕麥飯	白米, 燕麥	京醬肉絲	豬肉絲	炒三鮮	豬肉片, 玉米筍, 小黃瓜, 茭白筍	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔, 香菇, 全雞	V	
20	三	炒飯	白米, 蛋	滷豬腳	豬腳, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	豆皮肉絲	腐皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	地瓜湯	地瓜	V	
21	四	小米飯	白米, 小米	日式咖哩雞	雞肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	胡蘿蔔煎蛋	紅蘿蔔, 雞蛋	當令時蔬	豬肉味噌湯	豬肉, 味噌		豆奶
22	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	鱈魚	豆豉, 犬牙南極魚切片	當令時蔬 (高麗菜)	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	V	
23	六	香Q白米飯	白米	腰果雞丁	腰果, 雞丁	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒, 玉米粒, 香菇	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V	
25	一	燕麥飯	白米, 燕麥	滷味拼盤	蛋, 豆干, 海帶	滷雞腿	雞腿	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞肉	V	
26	二	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V	
27	三	香菇滑雞粥	白米, 香菇, 雞肉	炸雞翅	三節翅	肉包		當令時蔬			V	
28	四	什錦珍穀飯	白米	椒鹽排骨	豬小排	紅燒魚	魚片	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋	V	