

| 連江縣立中正國民中小 113 年 5 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 |     | 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                            | 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       | 菜包     | 菜包              | 當令時蔬 |        |                    |        | 堅果  | 特餐 |
| 2                            | 四  | 什錦珍穀飯  | 白米.什錦珍穀                | 滷雞翅     | 三節翅            | 客家小炒   | 豬肉絲.芹菜.乾魷魚.豆干   | 當令時蔬 | 蘿蔔排骨湯  | 白蘿蔔.排骨,蔥           | V      |     |    |
| 3                            | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                  | 美味紅燒魚   | 鯛魚片.薑絲.青蔥      | 雙色炒蛋   | 雞蛋.胡蘿蔔.玉米粒,蔥    | 當令時蔬 | 香菇雞湯   | 全雞.香菇              | V      |     |    |
| 6                            | 一  | 香Q白米飯  | 白米                     | 日式馬鈴薯燉肉 | 梅花肉.香菇.洋蔥.胡蘿蔔  | 三色蔬菜蒸蛋 | 蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔   | 當令時蔬 | 麻油紅頭菇湯 | 麻油,枸杞,紅棗,老薑.雞肉     | V      |     |    |
| 7                            | 二  | 胚芽飯    | 白米.胚芽米                 | 蔥油雞     | 骨腿.青蔥          | 螞蟥上樹   | 冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔      | 當令時蔬 | 番茄豆腐湯  | 番茄.豆腐,雞蛋           | V      |     |    |
| 8                            | 三  | 茄汁義大利麵 | 番茄醬.義大利麵.絞肉.鴻喜菇.洋蔥.蘑菇. | 炸雞翅     | 三節翅            |        |                 | 當令時蔬 | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋      | V      |     | 特餐 |
| 9                            | 四  | 什錦珍穀飯  | 白米.什錦珍穀                | 海節燉肉    | 海帶節.梅花豬.豆干,紅蘿蔔 | 油蔥蒸蛋   | 油蔥.雞蛋.絞肉.乾香菇    | 當令時蔬 | 冬瓜排骨湯  | 冬瓜.排骨              |        | 豆奶  |    |
| 10                           | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                  | 清蒸鱸魚    | 鱸魚片            | 鐵板豆腐   | 洋蔥.雞蛋.胡蘿蔔.板豆腐   | 當令時蔬 | 紫菜蛋花湯  | 雞蛋.紫菜              | V      |     |    |
| 13                           | 一  | 小米飯    | 白米.小米                  | 番茄燉雞    | 牛番茄.骨腿.白蘿蔔     | 海根肉絲   | 海帶.豬肉絲          | 當令時蔬 | 冬瓜排骨湯  | 冬瓜、排骨              | V      |     |    |
| 14                           | 二  | 胚芽飯    | 白米.胚芽米                 | 南瓜香菇燒雞  | 南瓜.雞腿.香菇.薑     | 紅燒蛋豆腐  | 雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇 | 當令時蔬 | 紫菜蛋花湯  | 紫菜.雞蛋              | V      |     |    |
| 15                           | 三  | 皮蛋瘦肉粥  | 白米、皮蛋、豬肉               | 滷雞腿     | 雞腿             | 饅頭     | 白饅頭             | 當令時蔬 |        |                    | V      |     | 特餐 |
| 16                           | 四  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                  | 糖醋排骨    | 排骨.洋蔥.馬鈴薯      | 炒三絲    | 肉絲.紅蘿蔔.豆乾絲.木耳   | 當令時蔬 | 枸杞紅棗雞湯 | 枸杞.紅棗.老薑.雞肉        |        | 鮮奶  |    |
| 17                           | 五  | 香Q白米飯  | 白米                     | 日式唐揚炸雞  | 無骨雞腿.蒜.薑       | 螞蟥上樹   | 冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔      | 當令時蔬 | 海帶芽豆腐湯 | 豆腐.海帶芽             | V      |     |    |
| 20                           | 一  | 香Q白米飯  | 白米                     | 三杯雞     | 骨腿、杏鮑菇         | 胡蘿蔔炒蛋  | 雞蛋.胡蘿蔔          | 當令時蔬 | 魚丸蘿蔔湯  | 虱目魚丸.白蘿蔔           | V      |     |    |
| 21                           | 二  | 胚芽飯    | 白米.胚芽米                 | 梅干扣肉    | 梅乾菜.梅花肉        | 肉絲燴大黃瓜 | 大黃瓜.豬肉絲         | 當令時蔬 | 豬肉味增湯  | 豬肉.味增              | V      |     |    |
| 22                           | 三  | 什錦海鮮麵  | 家常麵.豬肉片.胡蘿蔔.蝦          | 滷味拼盤    | 豆干.海帶.滷蛋       | 肉包     | 肉包              | 當令時蔬 |        |                    |        | 保久乳 | 特餐 |
| 23                           | 四  | 什錦珍穀飯  | 白米.什錦珍穀                | 鐵路豬排    | 豬排             | 白菜滷    | 大白菜.豬肉絲         | 當令時蔬 | 薑絲魚片湯  | 鱸魚片.薑絲             | V      |     |    |
| 24                           | 五  | 香Q白米飯  | 白米                     | 茄汁燴魚片   | 魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥  | 三色雞丁   | 雞丁.馬鈴薯.胡蘿蔔.玉米粒  | 當令時蔬 | 黃瓜肉片湯  | 黃瓜,豬肉片,薑片          | V      |     |    |
| 27                           | 一  | 什錦珍穀飯  | 白米.什錦珍穀                | 滷豬腳     | 豬腳.白蘿蔔.紅蘿蔔     | 蝦仁炒蛋   | 蝦子,雞蛋           | 當令時蔬 | 香菇雞湯   | 香菇.全雞              | V      |     |    |
| 28                           | 二  | 香Q白米飯  | 白米                     | 炸酥魚     | 台灣鯛魚片          | 紅燒油豆腐  | 油豆腐、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔  | 當令時蔬 | 酸辣湯    | 豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.蛋.木耳 | V      |     |    |
| 29                           | 三  | 香菇滑雞粥  | 白米.香菇.雞肉               | 滷雞翅     | 三節翅            | 菜包     | 菜包              | 當令時蔬 |        |                    |        | 豆奶  |    |
| 30                           | 四  | 小米飯    | 白米.小米                  | 蒜泥白肉    | 梅花豬肉           | 麻婆豆腐   | 豆腐,蔥花,絞肉        | 當令時蔬 | 愛玉湯    | 愛玉                 | V      |     | 特餐 |
| 31                           | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                  | 香菇燒雞    | 雞腿.香菇.薑        | 番茄炒蛋   | 牛番茄.雞蛋          | 當令時蔬 | 養生鮮菇湯  | 高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲    | V      |     |    |

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！