連江縣立中正國中小　111 年　8 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	名稱	
29	一	香Q白米飯	白米	蔬菜鮮魚	鮮魚片.胡蘿蔔.小黃瓜	肉絲.海帶	豬絞肉.海帶	當令時蔬	羅宋湯	番茄.馬鈴薯		
30	二	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	洋蔥豬排	洋蔥.豬排	菇菇蒸蛋	鴻喜菇.美白菇.雞蛋.絞肉	當令時蔬	紫菜豆腐湯	紫菜.豆腐	時令水果	
31	三	肉絲炒飯	白米、肉絲	香草棒腿	雞腿肉.香草	開陽白菜	大白菜.蝦米	當令時蔬	紅豆湯	紅豆.砂糖	豆漿	特餐