

連江縣立中正國中小 114 年 2 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		
11	二	小米飯	白米, 小米	海節燉肉	海帶節, 梅花豬, 油豆腐, 胡蘿蔔	三色蔬菜蒸蛋	蛋, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓		豆奶		
12	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				南瓜玉米濃湯	南瓜, 玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋	V		特餐	
13	四	糙米飯	白米, 糙米	紅糟雞	紅糟, 雞肉	螞蟻上樹	豆腐, 蔥花, 絞肉	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚片, 薑絲	V			
14	五	小米飯	白米, 小米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 軟骨排, 洋蔥	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸, 白蘿蔔	V			
17	一	胚芽米飯	白米, 胚芽米	日式照燒雞腿	雞腿排	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 蔥	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳				
18	二	香Q白米飯	白米	茄汁燴魚片	鯛魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	蔥燒豆腐	板豆腐, 胡蘿蔔, 蔥, 蒜, 薑	白菜滷	海帶芽豆腐湯	豆腐, 海帶芽	V			
19	三	油飯	豬肉絲, 乾魷魚, 圓糯米, 香菇絲, 蝦米	香滷雞腿	棒棒腿			當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	V		特餐	
20	四	胚芽米飯	白米, 胚芽米	清蒸鱸魚	鱸魚片	三色雞丁	雞胸肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥, 雞蛋		鮮奶		
21	五	小米飯	白米, 小米	鳳梨糖醋里肌	豬里肌肉, 鳳梨罐頭, 甜椒	蛤蠣蒸蛋	蛤蠣, 雞蛋	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V			
24	一	糙米飯	白米, 糙米	番茄燒雞	雞腿, 番茄, 薑	碗豆蝦仁炒蛋	碗豆, 蝦子, 雞蛋	當令時蔬	海帶肉片湯	肉片, 海帶		豆奶		
25	二	香Q白米飯	白米	酥炸魚排	魚片	鐵板豆腐	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔, 板豆腐	當令時蔬	豬肉味噌湯	肉片, 味噌, 洋蔥	V			
26	三	海鮮粥	白米, 中卷, 虱目魚, 香菇, 高麗菜	滷味拼盤	豆干, 海帶, 滷蛋	白饅頭	白饅頭	當令時蔬			V		特餐	
27	四	胚芽米飯	白米, 胚芽米	椒鹽排骨	豬小排	麻婆豆腐	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐, 海帶芽		保久乳		
28	五	二 二 八 連 假												

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，以上僅供參考唷！