

連江縣立中正國民中小 114 年 6 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	
2	一	香Q白米飯	白米	酥炸魚	台灣鯛魚片	瓜仔肉燥	脆瓜罐頭.紅蔥頭.豬絞肉	當令時蔬	竹筍排骨湯	竹筍.排骨丁.薑片	V		
3	二	小米飯	白米.小米	宮保雞丁	骨腿.乾辣椒	胡蘿蔔煎蛋	胡蘿蔔.雞蛋	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋.嫩豆腐.紫菜	V		
4	三	肉燥乾麵	意麵.香菇.五花肉			滷蛋	雞蛋	當令時蔬	肉羹湯	豬里肌.蒜頭.洋蔥.胡蘿蔔.香菇.蔥花.豆腐	V		特餐
5	四	糙米飯	白米.糙米	烤塩豬肉	洋蔥.豬五花.胡蘿蔔.蒜苗	絲瓜冬粉	絲瓜.冬粉	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄.雞蛋		鮮奶	
6	五	燕麥飯	白米.燕麥	日式照燒雞腿	雞腿排.青蔥	雙色炒蛋	雞蛋.胡蘿蔔.玉米粒.青蔥	當令時蔬	日式味噌湯	味噌.油豆腐.海帶芽.小魚乾.青蔥	V		
9	一	胚芽米飯	胚芽米.白米	紅糟雞串	雞腿肉	麻婆豆腐	豆腐.豬絞肉.胡蘿蔔.蔥花	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V		
10	二	香Q白米飯	白米	馬鈴薯燉肋排	馬鈴薯.豬肋排.洋蔥.胡蘿蔔	豆皮肉絲	豆皮.豬肉絲.胡蘿蔔.木耳	當令時蔬	綠豆湯	綠豆		保久乳	
11	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	銀絲卷	銀絲卷				V		特餐
12	四	燕麥飯	白米.燕麥	麻油雞	雞塊.薑片	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥.雞蛋	V		
13	五	小米飯	白米.小米	黑椒豬柳	豬里肌肉.甜椒.高麗菜	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋★.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	香菇雞湯	雞肉.香菇	V		
16	一	糙米飯	白米.糙米	南瓜香菇燒雞	南瓜.雞腿.香菇.薑	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		豆奶	
17	二	香Q白米飯	白米	香滷蹄膀	蹄膀.白蘿蔔.香菇	蝦仁蒸蛋	雞蛋.蝦子	當令時蔬	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜.蛤蜊	V		
18	三	地瓜稀飯	地瓜.白米	滷雞翅	三節翅	菜脯煎蛋	雞蛋.菜脯.青蔥	當令時蔬			V		特餐
19	四	小米飯	白米.小米	日式炸豬排	豬排	海帶滷油豆腐	油豆腐.海帶節	當令時蔬	薑絲鱸魚湯	鱸魚.薑絲	V		
20	五	糙米飯	白米.糙米	鮮蔬炒花枝	西芹.洋蔥.胡蘿蔔.木耳.花枝	螞蟻上樹	冬粉.蔥花.絞肉	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳	V		
23	一	燕麥飯	白米.燕麥	梅干扣肉	梅乾菜.梅花肉	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	玉米排骨湯	排骨.玉米節.胡蘿蔔.青蔥		豆奶	
24	二	香Q白米飯	白米	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	仙草蜜	仙草	V		
25	三	茄汁義大利麵	番茄醬.義大利麵.絞肉.鴻喜菇.洋蔥.蘑菇			日式可樂餅	馬鈴薯.絞肉.玉米粒.胡蘿蔔		南瓜玉米濃湯	南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋			特餐
26	四	胚芽米飯	胚芽米.白米	南乳雞翅	三節翅.豆瓣醬	海根肉絲	海帶.豬肉絲	當令時蔬	黃瓜肉片湯	黃瓜.豬肉片.薑片	V		
27	五	小米飯	白米.小米	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	蒜頭雞湯	雞塊.蒜頭		保久乳	
30	一	休業式											