

連江縣立中正國中小 110 年 10 月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		副食一		副食二		副食三		湯		水果/乳製品		備註
		菜名	食材	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材	菜名	食材	水果	乳製品	
1	五	燕麥飯	白米, 燕麥	香滷雞腿	滷/雞腿	番茄炒蛋	炒/牛番茄、雞蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬	冬瓜肉絲湯	煮/冬瓜、豬肉絲			
4	一	地瓜飯	白米, 地瓜	糖醋豬肉條	炒/豬肉條, 地瓜, 彩椒, 洋蔥	滷味拼盤	滷/豆干, 雞蛋, 海帶節	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜吻仔魚湯	煮/紫菜, 吻仔魚			
5	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	蒲燒鯛魚	燒/鯛魚片	魚香茄子	炒/豬絞肉, 茄子	當令時蔬	炒/當令時蔬	豆腐海帶味噌湯	煮/豆腐, 海帶, 味噌	V		
6	三	茄汁肉絲蛋炒飯	炒/白米, 番茄, 豬肉絲, 雞蛋	卡啦雞排	炸/雞排			當令時蔬	炒/當令時蔬	玉米排骨湯	煮/玉米, 豬排骨		V	特餐
7	四	香Q白米飯	白米	黑胡椒雞柳	炒/雞胸肉, 洋蔥絲, 杏鮑菇	紅燒豆腐	炒/板豆腐	當令時蔬	炒/當令時蔬	肉羹湯	煮/豬肉羹, 大白菜, 筍絲, 木耳, 乾香菇			
8	五	燕麥飯	白米, 燕麥	紅燒豬肉	炒/五花肉, 白蘿蔔	四季豆炒天婦羅	炒/四季豆, 天婦羅, 紅仁	當令時蔬	炒/當令時蔬	榨菜肉絲湯	煮/榨菜, 肉絲	V		
11	一	國 慶 日 補 假 一 日												
12	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷豬腳	煎/豬前腳, 白蘿蔔	蒲瓜肉絲	炒/蒲瓜, 紅仁, 豬肉絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯	煮/紫菜, 雞蛋, 紅仁	V		
13	三	紅燒牛肉麵	煮/麵條, 番茄, 牛肉塊, 紅仁	什錦海鮮麵	煮/麵條, 文蛤, 豬肉片, 紅仁, 蝦	茶葉蛋	煮/茶葉, 雞蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬				V	特餐
14	四	香Q白米飯	白米	照燒雞腿	燒/雞腿, 洋蔥, 杏鮑菇	麻婆豆腐	煮/中華板豆腐, 豬絞肉	當令時蔬	炒/當令時蔬	山藥排骨湯	煮/山藥, 排骨			
15	五	地瓜飯	白米, 地瓜	薑汁豬肉	燒/梅花豬肉片, 老薑, 高麗菜, 洋蔥	鮮菇蒸蛋	蒸/雞蛋, 香菇, 鴻喜菇, 豬絞肉	當令時蔬	炒/當令時蔬	海帶芽吻仔魚湯	煮/海帶芽, 吻仔魚	V		
18	一	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	鹽烤鯖魚	烤/鯖魚	鮮蔬炒花枝	炒/筍白筍, 杏鮑菇, 青花菜, 大花枝	當令時蔬	炒/當令時蔬	玉米蛋花湯	煮/雞蛋, 玉米粒			
19	二	地瓜飯	白米, 地瓜	馬鈴薯燉雞翅	燉/雞翅, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 洋蔥	豆干炒肉絲	炒/豆干, 豬肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯	煮/冬瓜, 豬排骨	V		
20	三	番茄肉醬義大利麵	炒/義大利麵, 牛番茄, 豬肉絲, 中卷, 蛤蜊, 洋蔥	炸雞塊	炸/雞胸肉	炸地瓜條	炸/地瓜	當令時蔬	炒/當令時蔬	南瓜玉米濃湯	煮/玉米條, 馬鈴薯, 南瓜		V	特餐
21	四	地瓜飯	白米, 地瓜	梅干扣肉	滷/梅乾菜, 三層肉	什錦蒸蛋	蒸/雞蛋, 鮮香菇, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	炒/當令時蔬	豆腐味噌湯	煮/味噌, 豆腐, 洋蔥, 海帶芽			
22	五	香Q白米飯	白米	醬燒小黃瓜雞丁	炒/雞胸肉, 小黃瓜	豆皮肉絲	炒/豆皮, 豬肉絲, 紅仁, 木耳	當令時蔬	炒/當令時蔬	餛飩湯	煮/餛飩	V		
25	一	燕麥飯	白米, 燕麥	黑胡椒豬柳	炒/梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	馬鈴薯煎蛋	煎/雞蛋, 馬鈴薯	當令時蔬	炒/當令時蔬	海帶芽珍菇湯	煮/海帶芽, 金針菇			
26	二	香Q白米飯	白米	滷五花	滷/豬五花肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	蒜香四季豆	炒/四季豆, 肉絲, 紅蘿蔔, 中卷, 洋蔥	當令時蔬	炒/當令時蔬	番茄豆腐蛋花湯	煮/牛番茄, 豆腐, 雞蛋	V		
27	三	紅蔥油飯	煮/豬五花肉, 乾魷魚, 圓糯米, 花生, 紅蔥頭	滷雞腿	滷/雞腿			當令時蔬	炒/當令時蔬	香菇雞湯	煮/雞肉, 香菇		V	特餐
28	四	香Q白米飯	白米	咖哩雞	滷/咖哩塊, 雞胸肉, 紅蘿蔔, 花椰菜	豆干炒肉絲	炒/豆干, 豬肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	炒/當令時蔬	酸辣湯	煮/豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 紅仁, 蛋, 木耳			
29	五	地瓜飯	白米, 地瓜	南瓜蒸肉	蒸/梅花肉, 南瓜	紅燒蛋豆腐	燒/雞蛋豆腐, 鮮香菇, 洋蔥, 美白菇	當令時蔬	炒/當令時蔬	大黃瓜排骨湯	煮/大黃瓜, 豬排骨	V		

菜單設計

約用護理人員 呂純婷

總務處

事務組長 陳松梗

校長

中正國中小 林元忠 校長

1. 平均供應人數：183人；平均單價/人：60元。

2. 主要食材為主要供應材料，例如：鳳梨苦瓜雞湯 主要食材為鳳梨、苦瓜、雞肉。

3. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。

4. 水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳...等，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供糖*多、益*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花...等。

5. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。

6. 每兩週供應一次甜湯；菜色(主菜、副菜)油炸不超過2次/週。