

連江縣立中正國中小 114 年 1 月學生午餐菜單													
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	豆奶	
2	四	香Q白米飯	白米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉.香菇.洋蔥.胡蘿蔔	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋.絞肉	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲		V	
3	五	小米飯	小米飯	檸檬魚	鱸魚.檸檬汁	麻婆豆腐	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆.芋圓	V		
6	一	糙米飯	糙米飯	薑汁燒肉	豬肉片	菇菇蒸蛋	鴻喜菇.美白菇.雞蛋.絞肉	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋.紫菜	V		
7	二	胚芽飯	白米.胚芽米	肋排芋頭燒	豬肋排.芋頭	螞蟻上樹	粉絲.蔥花.絞肉	當令時蔬	金針雞湯	金針.雞肉	V		
8	三	茄汁義大利麵	番茄醬.義大利麵.絞肉.鴻喜菇.蘑菇.洋蔥	炸雞翅	三節翅	芝麻包	芝麻包		玉米濃湯	玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋		堅果	特餐
9	四	香Q白米飯	白米	照燒雞腿	骨腿	炒三絲	肉絲.紅蘿蔔.豆乾絲.木耳	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜.排骨丁	V		
10	五	小米飯	小米飯	茄汁燴魚片	魚片.小黃瓜.胡蘿蔔	蝦仁炒蛋	蝦仁.雞蛋	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋.嫩豆腐.紫菜	V		
13	一	糙米飯	糙米飯	滷豬腳	豬腳.白蘿蔔	馬鈴薯煎蛋	馬鈴薯.雞蛋	當令時蔬	蒜頭蛤蠣雞湯	雞腿肉.蒜頭.蛤蠣	V		
14	二	胚芽飯	白米.胚芽米	清蒸鱸魚	鱸魚片	回鍋肉	洋蔥.豬五花.胡蘿蔔.豆干.蒜苗.高麗菜	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳		鮮乳	
15	三	海鮮肉絲炒麵	肉絲.胡蘿蔔.油麵.洋蔥.高麗菜.中卷.蝦仁	滷蛋	雞蛋	紅豆包	紅豆包		肉羹湯	肉羹.胡蘿蔔.木耳.金針菇	V		特餐
16	四	香Q白米飯	白米	香菇燒雞	雞腿.香菇.薑	三色海鮮蒸蛋	雞蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔.蝦仁.中卷	當令時蔬	四神湯	豬肚.四神.薏仁		V	
17	五	蝦仁蛋炒飯	白米.蝦仁.雞蛋	炸雞塊	雞腿肉	滷味拼盤	豆干.海帶	當令時蔬	南瓜濃湯	南瓜.鮮奶	V		
20	一	休業式											

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！