連江縣立中正國民中小　113 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	
3	一	香Q白米飯	白米	美味紅燒魚	鯛魚片.薑絲.青蔥	豆干炒三絲	豆干.杏鮑菇.肉絲.胡蘿蔔	當令時蔬	紅豆湯	紅豆	V		
4	二	小米飯	白米.小米	海節燉肉	海帶節.梅花豬.油豆腐.胡蘿蔔	杏鮑菇燴雞丁	雞胸肉.杏鮑菇.胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋.嫩豆腐.紫菜	V		
5	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			當令時蔬	南瓜玉米濃湯	南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋		堅果	特餐
6	四	糙米飯	白米.糙米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔.馬鈴薯.豬肋排.洋蔥	蔥燒豆腐	板豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟.雞肉	V		
7	五	燕麥飯	白米.燕麥	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	V		
10	一	端午節											
11	二	香Q白米飯	白米	鐵路豬排	豬排	白菜滷	大白菜.豬肉絲.豆腐皮.	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
12	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	黃瓜肉片湯	大黃瓜.胡蘿蔔.豬肉片	V		特餐
13	四	燕麥飯	白米.燕麥	清蒸鱸魚	鱸魚片	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		鮮奶	
14	五	小米飯	白米.小米	鳳梨糖醋里肌	豬里肌肉.鳳梨罐頭.甜椒.	三色雞丁	雞胸肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.玉米粒	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
17	一	糙米飯	白米.糙米	南瓜香菇燒雞	南瓜.雞腿.香菇.薑	豌豆蝦仁炒蛋	碗豆.蝦子.雞蛋	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨.海帶		豆奶	
18	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	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸.白蘿蔔	V		
19	三	雞肉香菇粥	白米.雞肉絲.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
20	四	小米飯	白米.小米	日式唐揚炸雞	無骨雞腿.蒜.薑	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	V		
21	五	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		
24	一	燕麥飯	白米.燕麥	梅干扣肉	梅乾菜.梅花肉	肉絲燴大黃瓜	大黃瓜.豬肉絲	當令時蔬	豬肉味噌湯	豬肉.味噌		豆奶	
25	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		
26	三	期末同樂會											
27	四	什錦海鮮麵	家常麵.豬肉片.胡蘿蔔.蝦	鹽酥雞	雞肉	茶葉蛋	雞蛋	當令時蔬			V		
28	五	休業式											