

連江縣立中正國中小 115年 3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	乳製品	
2	一	燕麥飯	白米.燕麥	日式照燒雞腿	雞腿排	魚香茄子	茄子.絞肉.蒜末.薑末.蔥段.	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳		堅果	
3	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	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐.海帶芽		鮮奶	
4	三	香菇滑雞粥	白米.香菇.雞肉	南乳雞翅	三節翅,豆瓣醬	白饅頭	白饅頭	當令時蔬			V		特餐
5	四	胚芽米飯	白米.胚芽米	清蒸鱸魚	鱸魚片	塔香炒海草	九層塔.辣椒.海草	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥.雞蛋	V		
6	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	冬瓜排骨湯	冬瓜.排骨	V		
9	一	糙米飯	白米.糙米	咖哩雞	雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔	荷包蛋	雞蛋★	當令時蔬	綠豆湯	綠豆		豆奶	
10	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	日式味噌湯	肉片.味噌.洋蔥.豆腐	V		
11	三	海鮮粥	白米.中卷.虱目魚.香菇.高麗菜	滷雞翅	紅糟.雞肉	滷味拼盤	海帶.滷蛋★	當令時蔬			V		特餐
12	四	燕麥飯	白米.燕麥	蒜泥白肉	梅花豬肉	海帶滷油豆腐	油豆腐.海帶節	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋★.胡蘿蔔	V		
13	五	小米飯	白米.小米	三杯雞	雞腿.杏鮑菇	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋★.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔.胡蘿蔔.排骨丁	V		
16	一	香Q白米飯	白米	香煎雞腿排	雞骨腿.香菇.薑.蒜.蔥	螞蟻上樹	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	豆腐海帶芽湯	豆腐.海帶芽	V		
17	二	胚芽飯	白米.胚芽米	馬鈴薯燉肋排	胡蘿蔔.馬鈴薯.豬肋排.洋蔥	海鮮煎餅	中卷★.蝦子★.青蔥.洋蔥.胡蘿蔔	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲		鮮奶	
18	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	黑糖饅頭	黑糖饅頭				V		特餐
19	四	胚芽米飯	白米.胚芽米	炸雞腿	棒棒腿	野菜咖哩	馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.花椰菜.杏鮑菇	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚.薑絲	V		
20	五	小米飯	白米.小米	南瓜香菇燒雞	南瓜.雞腿.香菇.薑	洋蔥炒蛋	雞蛋★.洋蔥	當令時蔬	紅豆湯	紅豆	V		
23	一	糙米飯	白米.糙米	鮮蔬炒花枝	西芹.洋蔥.胡蘿蔔.木耳.花枝★	菜脯煎蛋	雞蛋★.菜脯.青蔥	當令時蔬	貢丸蘿蔔湯	貢丸.白蘿蔔	V		
24	二	香Q白米飯	白米	香煎豬排	梅花豬排	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋★.絞肉	當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋		豆奶	
25	三	什錦海鮮麵	家常麵.中卷.豬肉片.胡蘿蔔.蝦子★	滷蛋	雞蛋★	銀絲卷	銀絲卷	當令時蔬			V		特餐
26	四	燕麥飯	白米.燕麥	回鍋肉	洋蔥.豬五花.胡蘿蔔.蒜苗.高麗菜	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉.紅糟.白蘿蔔	V		
27	五	胚芽米飯	白米.胚芽米	梅干扣肉	梅乾菜.梅花肉	蝦仁蒸蛋	蝦子★.雞蛋★	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V		
30	一	小米飯	白米.小米	糖醋排骨	排骨.洋蔥.馬鈴薯	蔥燒豆腐	板豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥.雞蛋	V		
31	二	糙米飯	白米.糙米	香滷蹄膀	蹄膀.白蘿蔔.香菇	番茄炒蛋	牛番茄.雞蛋★	當令時蔬	仙草蜜	仙草		鮮奶	

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！標示★者為含有過敏原成分，不適合對其過敏體質者食用