

連江縣立中山國民中學111學年度第1學期1月份學生營養午餐菜單

日期	主食	主菜	主菜一	副菜一	副菜二	湯品	水果	附餐
2022/01/03(二)	地瓜飯	糖醋排骨	海帶炒肉絲	螞蟻上樹	季節青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	
2022/01/04(三)	炒米粉	風味雞腿			季節青菜	玉米濃湯	時令水果	
2022/01/05(四)	五穀飯	紅糟五花肉	馬鈴薯炒雞絲	玉米炒蛋	季節青菜	紅豆芋圓湯	時令水果	
2022/01/06(五)	紫米飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	乾扁四季豆	季節青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	
2022/01/07(六)	白米飯	滷雞翅	大黃瓜炒肉絲	炒花椰菜	季節青菜	香菇雞湯	時令水果	
2022/01/09(一)	地瓜飯	炒鮮菇	炒高麗菜	紅燒油豆腐	季節青菜	味噌豆腐湯	時令水果	鮮奶
2022/01/10(二)	白米飯	黑胡椒肉片	辣子雞丁	螞蟻上樹	季節青菜	香菇雞湯	時令水果	
2022/01/11(三)	炒麵	風味雞翅			季節青菜	玉米排骨湯	時令水果	
2022/01/12(四)	五穀飯	糖醋雞丁	鐵板豆腐	青椒炒肉絲	季節青菜	番茄豆腐湯	時令水果	
2022/01/13(五)	紫米飯	滷雞腿	蒸蛋	紅燒豆包	季節青菜	金針排骨湯	時令水果	
2021/01/16(一)	地瓜飯	風味雞排	糖醋魚塊	麻婆豆腐	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	鮮奶
2021/01/17(二)	餐盒							

承辦人：  午餐委員：

午餐委員：

總務主任：  校長：





本校使用國產豬肉及其製品