

連江縣立中正國民中小 113年 12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	
2	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	紅豆芋圓湯	紅豆.芋圓	V		
3	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		
4	三	紅燒豬肉麵	家常麵.高麗菜.豬肉.胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干.海帶.杏鮑菇	滷蛋	雞蛋					堅果	特餐
5	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	金沙豆腐	雞蛋豆腐.鹹蛋.蔥末.蒜末	當令時蔬	金針雞湯	金針.雞肉	V		
6	五	胚芽飯	白米.胚芽米	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		
9	一	小米飯	白米.小米	酥炸魚片	鯛魚片	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋.絞肉	當令時蔬	魚丸蘿蔔湯	冷凍虱目魚丸.白蘿蔔			
10	二	香Q白米飯	白米	鐵路豬排	豬排	豆皮肉絲	豆皮.豬肉絲.胡蘿蔔.木耳	當令時蔬	綠豆湯	綠豆	V		
11	三	麻油雞油飯	糯米.雞肉.薑片	滷蛋	雞蛋	芝麻包	芝麻包		養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V		特餐
12	四	糙米飯	白米.糙米	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	
13	五	小米飯	白米.小米	鳳梨糖醋里肌	豬里肌肉.鳳梨罐頭.甜椒.	絲瓜花蚵	絲瓜.花蚵	當令時蔬	蘿蔔香菇雞湯	白蘿蔔.香菇.雞肉	V		
16	一	胚芽飯	白米.胚芽米	香菇燒雞	雞腿.香菇.薑	碗豆蝦仁炒蛋	碗豆仁.蝦仁.雞蛋	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨.海帶		豆奶	
17	二	香Q白米飯	白米	必勝香菇肉燥	絞肉.蒜末.香菇.紅蔥頭.薑	三色雞丁	雞胸肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.玉米粒	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐	V		
18	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	炸薯條	馬鈴薯		南瓜玉米濃湯	南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋	V		特餐
19	四	小米飯	白米.小米	椒鹽排骨	豬小排	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		
20	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		
23	一	胚芽飯	白米.胚芽米	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	V		
24	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	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋.胡蘿蔔		豆奶	
25	三	什錦海鮮麵	家常麵.豬肉片.高麗菜.胡蘿蔔.蝦.透抽	鹽酥雞	雞肉	茶葉蛋	雞蛋				V		特餐
26	四	小米飯	白米.小米	沙茶豬肉片	梅花肉片.高麗菜	紅燒油豆腐	油豆腐.胡蘿蔔.木耳.白蘿蔔	當令時蔬	紅糟雞湯	雞腿肉.紅糟.白蘿蔔	V		
27	五	胚芽飯	白米.胚芽米	滷豬腳	豬腳.白蘿蔔	蛤蠣蒸蛋	蛤蠣.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	糙米飯	白米.糙米	蒜泥白肉	梅花豬肉	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	豆腐海帶湯	豆腐.海帶	V		
31	二	香Q白米飯	白米	南乳雞翅	三節翅.豆瓣醬	番茄炒蛋	牛番茄.雞蛋	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞.紅棗.老薑.雞肉	V		