

## 連江縣立中山國民中學111學年度第2學期5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
2023/05/01(一)	地瓜飯	炒鮮菇	炒花椰菜	紅燒油豆腐	季節青菜	白菜豆腐湯	時令水果	(蔬食日)
2023/05/02(二)	白米飯	黑胡椒肉排	青椒炒肉絲	螞蟻上樹	季節青菜	海帶芽蛋花湯		
2023/05/05(三)	家常拉麵	滷雞腿			季節青菜		時令水果	鮮奶
2023/05/04(四)	紫米飯	宮保雞丁	番茄炒蛋	乾扁四季豆	季節青菜	綠豆粉圓湯		
2023/05/05(五)	糙米飯	紅燒五花肉	糖醋魚塊	馬鈴薯炒雞絲	季節青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	
2023/05/08(一)	白米飯	糖醋排骨	海帶炒肉絲	雞蛋豆腐	季節青菜	香菇雞湯	時令水果	鮮奶
2023/05/09(二)	糙米飯	紅燒冬瓜	椒鹽魚塊	四季豆炒肉絲	季節青菜	番茄豆腐湯		
2023/05/10(三)	炒米粉	風味雞腿			季節青菜	酸辣湯	時令水果	
2023/05/11(四)	地瓜飯	油雞	清炒絲瓜	麻婆豆腐	季節青菜	蓮子銀耳湯		
2023/05/12(五)	紫米飯	吻仔魚炒蛋	紅糟肉排	炒高麗菜	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	
2023/05/15(一)	糙米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	花椰肉片	季節青菜	肉羹湯	時令水果	豆漿
2023/05/16(二)	紫米飯	滷雞翅	魚香茄子	紅燒南瓜	季節青菜	玉米濃湯		
2023/05/17(三)	炒麵	風味雞翅			季節青菜	竹筍排骨湯	時令水果	
2023/05/18(四)	地瓜飯	紅燒豆腐	滷肉燥	三杯杏鮑菇	季節青菜	紅豆芋圓湯		
2023/05/19(五)	白米飯	咖哩雞丁	豆干炒肉絲	黃瓜炒肉片	季節青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	
2023/05/22(一)	紫米飯	鹽酥杏鮑菇	炒高麗菜	筍干炒肉絲	季節青菜	冬瓜排骨湯	時令水果	鮮奶
2023/05/23(二)	白米飯	紅燒排骨	馬鈴薯炒雞絲	蒸蛋	季節青菜	紫菜蛋花湯		
2023/05/24(三)	米粉湯	風味雞腿			季節青菜		時令水果	
2023/05/25(四)	地瓜飯	黑胡椒肉片	鐵板豆腐	青椒炒肉絲	季節青菜	仙草湯		
2023/05/26(五)	糙米飯	紅糟五花肉	清炒胡瓜	糖醋魚塊	季節青菜	山藥雞湯	時令水果	
2023/05/29(一)	地瓜飯	炒鮮菇	紅燒豆包	大黃瓜炒肉絲	季節青菜	青菜豆腐湯	時令水果	鮮奶
2023/05/30(二)	白米飯	糖醋排骨	海帶炒肉絲	紅燒南瓜	季節青菜	蘿蔔排骨湯		
2023/05/31(三)	大滷麵	滷雞翅			季節青菜	玉米濃湯	時令水果	

承辦人： 

午餐委員： 

總務主任： 

校長： 

本校使用國產豬肉及其製品