

連江縣立中山國民中學111學年度第2學期3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
2023/03/01(三)	家常拉麵	滷味拼盤			季節青菜		時令水果	
2023/03/02(四)	五穀飯	風味雞翅	椒鹽魚塊	四季豆炒肉絲	季節青菜	紅豆芋圓湯	時令水果	
2023/03/03(五)	白米飯	黑胡椒肉片	青椒炒肉絲	炒絲瓜	季節青菜	玉米濃湯	時令水果	鮮奶
2023/03/06(一)	紫米飯	紅燒豆腐	番茄炒蛋	炒鮮菇	季節青菜	白菜豆腐湯	時令水果	鮮奶(蔬食日)
2023/03/07(二)	地瓜飯	辣子雞丁	涼拌海帶絲	大黃瓜炒肉絲	季節青菜	金針排骨湯	時令水果	
2023/03/08(三)	炒麵	滷雞腿			季節青菜	酸辣湯	時令水果	
2023/03/09(四)	五穀飯	紅糟五花肉	玉米炒蛋	花椰肉片	季節青菜	蓮子銀耳湯	時令水果	
2023/03/10(五)	白米飯	糖醋排骨	紅燒豆包	乾扁四季豆	季節青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	
2023/03/13(一)	地瓜飯	滷肉燥	馬鈴薯炒雞絲	麻婆豆腐	季節青菜	南瓜排骨湯	時令水果	鮮奶
2023/03/14(二)	五穀飯	咖哩雞丁	紅燒冬瓜	三杯杏鮑菇	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果	
2023/03/15(三)	炒米粉	風味雞排			季節青菜	番茄豆腐湯	時令水果	
2023/03/16(四)	紫米飯	滷雞翅	雞蛋豆腐	紅燒南瓜	季節青菜	綠豆粉圓湯	時令水果	
2023/03/17(五)	白米飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	花椰肉片	季節青菜	紅糟雞湯	時令水果	
2023/03/20(一)	五穀飯	紅糟肉排	滷肉燥	炒高麗菜	季節青菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	豆漿
2023/03/21(二)	地瓜飯	辣子雞丁	魚香茄子	豆干炒肉絲	季節青菜	海帶芽蛋花湯	時令水果	
2023/03/22(三)	漢堡	雞肉排			季節青菜	麵線羹	時令水果	
2023/03/23(四)	白米飯	紅燒排骨	馬鈴薯炒雞絲	滑嫩蒸蛋	季節青菜	西米露	時令水果	
2023/03/24(五)	紫米飯	黑胡椒肉排	紅燒豆腐	筍干炒肉絲	季節青菜	味噌豆腐湯	時令水果	
2023/03/25(六)	地瓜飯	風味雞腿	糖醋魚塊	大黃瓜炒肉絲	季節青菜	肉羹湯	時令水果	
2023/03/27(一)	白米飯	紅糟五花肉	三杯杏鮑菇	椒鹽魚塊	季節青菜	香菇雞湯	時令水果	鮮奶
2023/03/28(二)	五穀飯	滷雞腿	紅燒冬瓜	麻婆豆腐	季節青菜	紫菜蛋花湯	時令水果	
2023/03/29(三)	大滷麵	鹹酥雞			季節青菜	青菜豆腐湯	時令水果	
2023/03/30(四)	紫米飯	糖醋排骨	海帶炒肉絲	紅燒南瓜	季節青菜	綠豆薏仁湯	時令水果	
2023/03/31(五)	地瓜飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	洋蔥炒蛋	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