

連江縣立中正國民中小 114年9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 |    |
| 1  | 一  | 香Q白米飯  | 白米                    | 酥炸魚    | 台灣鯛魚片              | 必勝香菇肉燥 | 絞肉.蒜末.香菇.紅蔥頭.薑   | 當令時蔬 | 紫菜蛋花湯  | 紫菜.雞蛋★.胡蘿蔔           |        | 豆奶  |    |
| 2  | 二  | 小米飯    | 白米.小米                 | 海節燉肉   | 海帶節.梅花豬.油豆腐.胡蘿蔔    | 螞蟻上樹   | 冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔       | 當令時蔬 | 綠豆湯    | 綠豆湯                  | √      |     |    |
| 3  | 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                |        |                  |      | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜.玉米粒.胡蘿蔔.雞蛋★       | √      |     | 特餐 |
| 4  | 四  | 糙米飯    | 白米.糙米                 | 鳳梨糖醋排骨 | 排骨.鳳梨罐頭.胡蘿蔔.洋蔥     | 蔥燒豆腐   | 板豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑    | 當令時蔬 | 紅糟雞湯   | 紅糟.雞肉                | √      |     |    |
| 5  | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                 | 日式照燒雞腿 | 雞腿排                | 三色蔬菜蒸蛋 | 雞蛋★.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔  | 當令時蔬 | 酸辣湯    | 豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋★.木耳 | √      |     |    |
| 8  | 一  | 香Q白米飯  | 白米                    | 蒜泥白肉   | 梅花豬肉               | 鐵板豆腐   | 洋蔥.雞蛋★.胡蘿蔔.板豆腐   | 當令時蔬 | 愛玉湯    | 愛玉                   |        | 保久乳 |    |
| 9  | 二  | 胚芽米飯   | 胚芽米.白米                | 香煎雞腿排  | 雞骨腿.香菇.薑.蒜.蔥       | 胡蘿蔔炒蛋  | 雞蛋★.胡蘿蔔.洋蔥       | 當令時蔬 | 薑絲鱸魚片湯 | 鱸魚.薑絲                | √      |     |    |
| 10 | 三  | 皮蛋瘦肉粥  | 白米.雞蛋★.鴨皮蛋.肉絲         | 香滷雞腿   | 棒棒腿                | 紅豆包    | 紅豆包              | 當令時蔬 |        |                      | √      |     | 特餐 |
| 11 | 四  | 小米飯    | 白米.小米                 | 梅干扣肉   | 梅乾菜.五花肉(瘦)         | 蝦仁蒸蛋   | 蝦子★.雞蛋★          | 當令時蔬 | 虱目魚丸湯  | 虱目魚丸.薑絲              | √      |     |    |
| 12 | 五  | 糙米飯    | 白米.糙米                 | 炒三鮮    | 蝦仁★.透抽★.花椰菜.甜椒.蔥.薑 | 肉絲燴大黃瓜 | 大黃瓜.豬肉絲          | 當令時蔬 | 海帶芽珍菇湯 | 海帶芽.金針菇.中華豆腐         |        | 堅果  |    |
| 15 | 一  | 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 | 養生鮮菇湯  | 高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲      | √      |     |    |
| 16 | 二  | 胚芽米飯   | 胚芽米.白米                | 美味紅燒魚  | 鯛魚片.薑絲.青蔥          | 油蔥蒸蛋   | 油蔥.雞蛋★.青蔥        | 當令時蔬 | 枸杞紅棗雞湯 | 枸杞.紅棗.老薑.雞肉          | √      |     |    |
| 17 | 三  | 紅燒豬肉麵  | 家常麵.高麗菜.梅花肉.胡蘿蔔       | 滷味拼盤   | 杏鮑菇.海帶.滷蛋★         | 芋頭包    | 芋頭包              |      |        |                      | √      |     | 特餐 |
| 18 | 四  | 小米飯    | 白米.小米                 | 沙茶豬肉片  | 梅花肉片.高麗菜           | 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               |        | 鮮乳  |    |
| 19 | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                 | 紅糟雞串   | 紅糟.雞肉              | 螞蟻上樹   | 豆腐.蔥花.絞肉         | 當令時蔬 | 冬瓜排骨湯  | 冬瓜.排骨                | √      |     |    |
| 22 | 一  | 糙米飯    | 白米.糙米                 | 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 | 豬肉味噌湯  | 豬肉.海帶芽.味噌            | √      |     |    |
| 23 | 二  | 胚芽米飯   | 胚芽米飯                  | 薑汁燒肉   | 豬肉片                | 海根肉絲   | 海帶.豬肉絲           | 當令時蔬 | 紫菜蛋花湯  | 紫菜.雞蛋★.胡蘿蔔           | √      |     |    |
| 24 | 三  | 雞肉香菇粥  | 白米.雞肉絲.香菇.高麗菜         | 滷味拼盤   | 杏鮑菇.海帶.滷蛋★         | 白饅頭    | 白饅頭              | 當令時蔬 |        |                      |        | 豆奶  | 特餐 |
| 25 | 四  | 糙米飯    | 白米.糙米                 | 南乳雞翅   | 三節翅.豆瓣醬            | 玉米炒蛋   | 雞蛋★.玉米           | 當令時蔬 | 仙草蜜    | 仙草                   | √      |     |    |
| 26 | 五  | 燕麥飯    | 白米.燕麥                 | 椒鹽排骨   | 豬小排                | 塔香炒海茸  | 九層塔.辣椒.海茸        | 當令時蔬 | 番茄蛋花湯  | 牛番茄.雞蛋★              | √      |     |    |
| 29 | 一  | 教師節補假  |                       |        |                    |        |                  |      |        |                      |        |     |    |
| 30 | 二  | 小米飯    | 白米.小米                 | 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★               | √      |     |    |

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！★(本產品含有過敏原，不適合對其過敏體質者食用)