

連江縣立中正國中小 111 年 11 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	牛乳	
1	二	紫米飯	白米、紫米	咕咾肉	豬腿肉、紅蘿蔔	什錦豆腐	豆腐	當令時蔬	味噌鮮魚湯	味噌、魚、豆腐	√		
2	三	蛋炒飯	白米、雞蛋	香酥魚片	香酥魚片	蘿蔔滷肉	白蘿蔔、豬肉	當令時蔬	紅豆紫米湯	紅豆、紫米			特餐
3	四	Q米飯	白米	滷雞腿	雞腿	螞蟻上樹	冬粉	當令時蔬	餛飩湯	餛飩	√		
4	五	芋頭飯	白米、芋頭	糖醋排骨	排骨、地瓜	花枝蝦排	蝦排	當令時蔬	紅糟雞湯	雞肉、紅糟、蘿蔔	√		
7	一	香Q白米飯	白米	糖醋豬柳	梅花肉、地瓜	客家小炒	豬肉絲、芹菜、乾魷魚、豆干	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲、筍絲、豆腐、胡蘿蔔、蛋、木耳	√		
8	二	小米飯	白米、小米	韓式燒肉	梅花豬、胡蘿蔔	玉米炒蛋	雞蛋、玉米粒	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚、味噌	√		
9	三	皮蛋瘦肉粥	白米、雞蛋、鴨皮蛋、肉絲	轟炸雞腿	棒棒腿	滷筍乾	桂竹筍、五花肉	當令時蔬			√		特餐
10	四	什錦珍穀飯	白米、什錦珍穀	糖醋鯛魚	鯛魚片	黃瓜雞片	大黃瓜、雞胸肉、胡蘿蔔	當令時蔬 (高麗菜)	玉米排骨湯	玉米、排骨丁	√		
11	五	香Q白米飯	白米	照燒雞腿	雞腿排	菇菇蒸蛋	雞蛋、香菇、美白菇、絞肉	當令時蔬	珍菇肉片湯	豬肉片、金針菇	√		
14	一	小米飯	白米、小米	三杯雞	骨腿、杏鮑菇	五彩唐僧肉	雞蛋、胡蘿蔔、板豆腐	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜、排骨	√		
15	二	地瓜飯	白米、地瓜	蒜香五花	五花肉、豆干	豆皮肉絲	炸豆包、豬肉絲、胡蘿蔔、木耳	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋、紫菜	√		
16	三	牛肉麵	家常麵、牛腩、胡蘿蔔	滷雞腿	棒棒腿	滷味拼盤	雞蛋、海帶、豆干	當令時蔬					特餐
17	四	什錦珍穀飯	白米、什錦珍穀	鐵路豬排	豬排	野菜咖哩	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、花椰菜、杏鮑菇	當令時蔬 (高麗菜)	番茄豆腐湯	番茄、豆腐	√		
18	五	香Q白米飯	白米	滑蛋雞腿燒	雞腿、雞蛋	魚香茄子	豬絞肉、茄子	當令時蔬	排骨酥湯	排骨酥、白仁	√		
21	一	燕麥飯	白米、燕麥	番茄燉雞	牛番茄、骨腿、白蘿蔔	絲瓜	胡蘿蔔、木耳、絲瓜	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔、香菇、全雞	√		
22	二	小米飯	白米、小米	泰式打拋豬	豬絞肉、九層塔、番茄	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐、鮮香菇、洋蔥、美白菇	當令時蔬	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔、貢丸	√		
23	三	茄汁義大利麵	牛番茄、義大利麵、絞肉、鴻喜菇、洋蔥、蘑菇、中卷	炸雞塊	雞胸肉	原味優格	優格	當令時蔬	南瓜玉米濃湯	玉米、馬鈴薯、南瓜			特餐 甜點
24	四	紅豆飯	白米、紅豆	芋頭燒肋排	豬肋排、芋頭	木須芽菜	豆芽菜、胡蘿蔔、木耳、豬肉絲	當令時蔬 (高麗菜)	餛飩湯	餛飩	√		
25	五	什錦珍穀飯	白米、什錦珍穀	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔	蒲瓜肉絲	蒲瓜、胡蘿蔔、豬絞肉	當令時蔬	海帶芽豆腐湯	豆腐、海帶芽	√		
28	一	香Q白米飯	白米	糖醋豬柳	梅花肉、地瓜	客家小炒	豬肉絲、芹菜、乾魷魚、豆干	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲、筍絲、豆腐、胡蘿蔔、蛋、木耳	√		
29	二	小米飯	白米、小米	黑胡椒豬柳	梅花豬、洋蔥、杏鮑菇	馬鈴薯煎蛋	雞蛋、馬鈴薯	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜、豬肉片、秀珍菇、木耳絲	√		
30	三	油飯	豬肉、乾魷魚、圓糯米、生花生	滷雞腿	雞腿	番茄炒蛋	番茄、雞蛋	當令時蔬	紅豆湯	紅豆、紫米			特餐 甜湯