

連江縣立中正國中小 112 年 4 月學生午餐菜單設計

日期	星期	主食		主菜		副菜		蔬菜	湯			附餐		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		
6	四	燕麥飯	白米, 燕麥	卡啦雞腿	雞腿	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐, 鮮香菇, 美白菇	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V			
7	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷雞翅	三節翅	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨	V			
10	一	燕麥飯	白米, 燕麥	紅糟雞	紅糟, 雞肉	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	竹筍排骨湯	桂竹筍, 排骨	V			
11	二	香Q白米飯	白米	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	什錦蒸蛋	雞蛋, 玉米粒, 豬絞肉	當令時蔬	香菇雞湯	全雞, 香菇	V			
12	三	紅燒牛肉麵	家常麵, 高麗菜, 牛腱, 胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干, 海帶	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	竹筍排骨湯	桂竹筍, 排骨		V	特餐	
13	四	地瓜飯	白米, 地瓜	糖醋排骨	排骨, 馬鈴薯	炸魚排	魚片	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅仁, 雞肉	V			
14	五	香Q白米飯	白米	炸雞翅	三節翅	野菜咖哩	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨, 海帶	V			
17	一	香Q白米飯	白米	海節燉肉	海帶節, 豬腹脇, 豆干	菇菇蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V			
18	二	小米飯	白米, 小米	薑汁燒肉	豬肉片	木須芽菜	豆芽菜, 胡蘿蔔, 木耳, 豬肉絲	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚, 味噌	V			
19	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	四神湯	豬肚, 四神, 薏仁		V	特餐	
20	四	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋白北魚	旗魚	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V			
21	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	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	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲	V			
24	一	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨	V			
25	二	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇	酥炸魚片	魚片	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V			
26	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	蔥油雞	骨腿, 青蔥	奶皇包	奇美小奶皇包	當令時蔬				V	特餐	
27	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷筍乾	桂竹筍, 五花肉	豆皮肉絲	豆皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V			
28	五	燕麥飯	白米, 燕麥	三色雞丁	雞腿, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	菇菇燴三寶	絲瓜, 木耳, 胡蘿蔔, 美白菇	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V			