

連江縣立介壽國民中小 111 年 3 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	豆漿	
1	三	櫻花蝦炒飯	白米, 櫻花蝦, 蛋, 蔥	蔥油雞	骨腿, 青蔥	關東煮	白蘿蔔、米血、甜不辣、貢丸、玉米、番茄醬	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚、味噌、豆腐		豆漿	特餐
2	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	炸雞翅	三節翅, 豆瓣醬	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒, 蔥	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥, 排骨, 蔥	時令水果		
3	五	燕麥飯	白米, 燕麥	番茄肉燥	牛番茄, 絞肉	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 彩椒	當令時蔬	香菇雞湯	雞腿肉, 香菇	時令水果		
6	一	香Q白米飯	白米	滷味拼盤	百頁豆腐、海帶、白蘿蔔	什錦蒸蛋	雞蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒	花椰菜	麻油紅頭菇湯	麻油, 猴頭菇, 枸杞, 紅棗, 老薑	時令水果		
7	二	五穀飯	白米、五穀米(綜合穀類)	香草棒棒腿	棒棒腿、香料(迷迭香等)	紅燒油豆腐	油豆腐、胡蘿蔔、木耳、白蘿蔔	當令時蔬	蘿蔔排骨	排骨、紅蘿蔔、玉米、蔥	時令水果		
8	三	地瓜飯	白米, 地瓜	茄汁燴魚片	魚片、小黃瓜、胡蘿蔔、洋蔥	海根肉絲	海帶, 豬肉絲	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜, 紅蘿蔔, 雞肉、蔥		豆漿	特餐
9	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	海節燻肉	海帶節, 豬腹腸, 豆干, 紅蘿蔔	野菜咖哩	馬鈴薯, 杏鮑菇, 雞胸肉, 咖哩塊	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米, 排骨, 蔥	時令水果		
10	五	香Q白米飯	白米	滷雞腿	雞腿	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, 雞蛋, 洋蔥	時令水果		
13	一	小米飯	白米, 小米	蔥油雞	骨腿, 青蔥	關東煮	白蘿蔔、米血、甜不辣、貢丸、玉米、番茄醬	當令時蔬	紫菜味噌湯	海帶芽, 味噌, 豆腐, 蔥, 柴魚片	時令水果		
14	二	紫米飯	白米、紫米	三杯雞	雞胸肉、杏鮑菇頭、青蔥、老薑	蛤蠣絲瓜	絲瓜、蒜蛤蠣、蝦皮、蒜頭	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇, 中華豆腐	時令水果		
15	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生, 麻油	滷排骨	豬排	滷蛋	雞蛋, 滷包	高麗菜	四神湯	排骨, 四神, 薏仁		豆漿	特餐
16	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	豆酥石斑魚	豆酥, 石斑魚	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 豆干, 蒜苗	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 蛋, 木耳, 金針菇	時令水果		
17	五	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, 蔥	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨, 蔥	時令水果		
20	一	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒豬柳	梅花豬, 洋蔥, 杏鮑菇, 蔥	酥炸魚片	魚片	當令時蔬	紫菜蛋花湯	豆腐, 雞蛋, 蔥, 紫菜	時令水果		
21	二	白米飯	白米	醬燒魚丁	魚丁、洋蔥、紅蘿蔔、黃瓜、青椒	豆皮時蔬	豆皮, 肉絲, 紅蘿蔔	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗	時令水果		
22	三	素炒飯	白米, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 素火腿	香菇豆腐羹	香菇、豆腐、紅蘿蔔、磨菇	涼拌時蔬	玉米筍, 小黃瓜, 芹菜, 茼蒿	滷蛋	地瓜餃湯	地瓜餃, 紅豆, 冬瓜糖		豆漿	特餐
23	四	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	魚丸魚麵湯	魚丸、魚麵、芹菜	時令水果		
24	五	香Q白米飯	白米	咖哩燴魚片	魚片、洋蔥、胡蘿蔔、咖哩	芹菜炒豆皮	芹菜, 胡蘿蔔, 豆皮	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲	時令水果		
25	六	地瓜飯	白米, 地瓜	壽喜肉	豬肉, 洋蔥, 鴻喜菇, 蔥	糖醋鱈魚	鱈魚, 彩椒, 洋蔥	當令時蔬	南瓜玉米濃湯	玉米, 馬鈴薯, 南瓜, 紅蘿蔔	時令水果		
27	一	香Q白米飯	白米	香油棒腿	雞腿肉, 滷包	肉絲, 海帶	豬絞肉, 海帶	當令時蔬	羅宋湯	番茄, 馬鈴薯, 排骨, 蔥	時令水果		
28	二	小米飯	白米, 小米	蒲燒鯛魚	蒲燒鯛魚排, 白芝麻	野菜咖哩	毛豆, 洋蔥, 杏鮑菇, 火鍋肉片, 紅蘿蔔, 咖哩塊	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁, 蔥	時令水果		
29	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 磨菇	蜂蜜腰果雞丁	雞胸肉、無調味腰果、蜂蜜、甜椒、番茄醬	奶皇包	奇美奶黃包	花椰菜	玉米濃湯	絞肉, 玉米粒, 雞蛋, 玉米醬, 紅蘿蔔		豆漿	特餐
30	四	白米飯	白米	香酥魚片	魚片	洋蔥炒蛋	洋蔥, 蔥, 雞蛋	當令時蔬	沙茶魷魚羹湯	大白菜、魷魚羹、木耳、胡蘿蔔、沙茶醬、雞蛋	時令水果		
31	五	小米飯	白米, 小米	炸雞翅	雞翅	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	大頭菜湯	大頭菜, 排骨, 蔥, 紅蘿蔔	時令水果		

菜單設計

營養師 楊子誼
約僱 陳威仁

各部主任

郭兒園 鄭韻秋
陳崇文

國中部 陳建輝
教導主任

校長

介壽國中小 吳健忠
校長

菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考！