

建江縣立中正國中小 110年5月學生午餐菜單設計

| 星期 | 主食 | | 副食一 | | 副食二 | | 副食三 | | 湯 | | 水果/乳製品 | |
|----|----|--------|-------------------------|------------|---------------------------|------------|-------------------------|------|--------|---------|---------------------------|---------|
| | 菜名 | 食材 | 菜名 | 主要食材(烹調方式) | 菜名 | 主要食材(烹調方式) | 菜名 | 主要食材 | 菜名 | 食材 | 水果(水果名) | 乳製品(品名) |
| 3 | 一 | 香Q白米飯 | 白米 | 糖醋雞丁 | 炒/雞胸肉, 彩椒, 洋蔥 | 肉燥豆芽 | 炒/豬絞肉, 豆芽菜 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 肝連四神湯 | 煮/豬肝連肉, 四神, 蔥仁, 薑片 | |
| 4 | 二 | 燕麥飯 | 白米, 燕麥 | 回鍋肉 | 炒/五花肉, 蒜, 蔥, 青椒 | 番茄炒蛋 | 炒/番茄, 雞蛋 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 玉米蘿蔔湯 | 煮/玉米, 紅仁 | 保久乳 |
| 5 | 三 | 紅燒牛肉麵 | 煮/麵條, 番茄, 牛肉塊, 紅仁 | 什錦海鮮麵 | 煮/麵條, 文蛤, 豬肉片, 紅仁, 青蔥, 蝦 | 茶葉蛋 | 煮/茶葉, 雞蛋 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | | | |
| 6 | 四 | 香Q白米飯 | 白米 | 三杯雞 | 炒/去骨雞腿肉, 九層塔 | 塔香炒海根 | 炒/海帶, 九層塔, 薑絲, 豬肉絲 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 煮/榨菜, 肉絲 | 水果 |
| 7 | 五 | 什錦珍穀飯 | 白米, 什錦珍穀 | 炸魚排 | 炸/魚排 | 泰式打拋豬 | 炒/豬絞肉, 九層塔, 洋蔥, 番茄 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 香菇雞湯 | 煮/香菇, 雞肉 | |
| 10 | 一 | 香Q白米飯 | 白米 | 鹽烤雞翅 | 烤/雞翅 | 麻婆豆腐 | 煮/豆腐, 豬絞肉 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 紫菜蛋花湯 | 煮/紫菜, 雞蛋 | |
| 11 | 二 | 地瓜飯 | 白米, 地瓜 | 黑胡椒豬柳 | 燒/豬里肌, 洋蔥 | 菇菇蒸蛋 | 蒸/香菇, 雞蛋 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 紅豆芋圓湯 | 煮/紅豆, 芋圓 | |
| 12 | 三 | 茄汁義大利麵 | 炒/牛番茄, 螺旋麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥 | 炸雞塊 | 炸/雞胸肉 | | | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 玉米濃湯 | 煮/玉米, 雞蛋, 雞肉末, 洋蔥, 奶油, 牛奶 | |
| 13 | 四 | 燕麥飯 | 白米, 燕麥 | 京醬肉絲 | 炒/豬里肌, 蔥 | 蛤蠣絲瓜 | 煮/文蛤, 薑絲, 絲瓜 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 餛飩湯 | 煮/餛飩, 小白菜 | 水果 |
| 14 | 五 | 香Q白米飯 | 白米 | 椰香咖哩 | 煮/咖哩, 雞肉, 紅仁, 馬鈴薯, 洋蔥, 椰菜 | 香酥柳葉魚 | 炸/柳葉魚*2 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 豆腐海帶味噌湯 | 煮/豆腐, 海帶, 味噌 | |
| 17 | 一 | 糙米飯 | 白米, 糙米 | 馬鈴薯燉肉 | 燉/馬鈴薯, 紅仁, 五花肉, 腰內肉, 薑片 | 客家小炒 | 炒/豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 豆干 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 蔬菜大骨湯 | 煮/高麗菜, 紅仁, 大骨 | |
| 18 | 二 | 燕麥飯 | 白米, 燕麥 | 韓式燒肉 | 炒/梅花火鍋片, 蔥, 紅仁 | 小黃瓜三絲 | 炒/雞蛋, 小黃瓜, 紅仁, 木耳絲, 豬肉絲 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 養生鮮菇湯 | 煮/高麗菜, 豬肉片, 秀珍菇, 木耳絲 | 保久乳 |
| 19 | 三 | 炒飯條 | 炒/飯條, 豬肉絲, 豆芽菜, 紅仁 | 香油雞腿 | 油/雞腿 | | | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 酸辣湯 | 煮/豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 紅仁, 蛋, 木耳 | |
| 20 | 四 | 香Q白米飯 | 白米 | 蒲燒鯛魚 | 燒/鯛魚片 | 魚香茄子 | 炒/豬絞肉, 茄子 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 番茄豆腐湯 | 煮/番茄, 豆腐 | 水果 |
| 21 | 五 | 什錦珍穀飯 | 白米, 什錦珍穀 | 滑蛋雞腿燒 | 煎/雞腿, 雞蛋, 蔥 | 南瓜肉絲 | 炒/南瓜, 紅仁, 蝦米, 豬絞肉 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 山藥排骨湯 | 煮/山藥, 大骨 | |
| 24 | 一 | 香Q白米飯 | 白米 | 卡叻雞排 | 炸/雞排 | 豆皮肉絲 | 炒/豆皮, 豬肉絲, 紅仁, 木耳 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 魚丸湯 | 煮/魚丸 | |
| 25 | 二 | 燕麥飯 | 白米, 燕麥 | 洋蔥炒肉片 | 炒/洋蔥, 梅花豬 | 四季豆炒天婦羅 | 炒/四季豆, 天婦羅, 紅仁 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 玉米蛋花湯 | 煮/玉米, 雞蛋 | |
| 26 | 三 | 大亨堡 | 麵包 | 咖哩炒麵 | 炒/油麵, 洋蔥, 番茄, 雞胸肉, 咖哩 | | | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 黑糖珍珠撞奶 | 煮/黑糖, 珍珠, 鮮奶, 奶粉 | |
| 27 | 四 | 地瓜飯 | 白米, 地瓜 | 鮮燴魚片 | 燴/香菇, 小黃瓜, 紅仁, 魚片 | 滷味拼盤 | 滷/豆干, 雞蛋, 海帶節 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 薑絲冬瓜湯 | 煮/冬瓜, 薑絲, 豬肉絲 | 水果 |
| 28 | 五 | 紫米飯 | 白米, 紫米 | 蜜汁雞腿 | 煎/雞腿肉 | 木須芽菜 | 炒/豆芽菜, 紅仁, 木耳, 豬肉絲 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 肉羹湯 | 煮/豬肉, 木耳, 香菇, 紅仁, 高麗菜 | |
| 31 | 一 | 香Q白米飯 | 白米 | 懷舊排骨 | 滷/排骨 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒/雞蛋, 紅仁 | 當今時蔬 | 炒/當今時蔬 | 玉米大骨湯 | 煮/玉米, 大骨 | |

承辦單位 藥用護理 呂純婷

總務組 事務組長 陳松梗

校長

中正國中小 林元忠 校長

1. 平均供應人數: 190人 ; 平均單價/人: 60元。
2. 主要食材為主要供應材料, 例如: 花瓜燉雞 主要食材為花瓜、雞肉。
3. 菜名(烹調方式)例如: 烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
4. 水果/乳製品若當日有提供請打勾, 並寫出種類, 如: 柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳...等, 並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定, 勿提供含糖多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花...等。
5. 每週特餐部分, 除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
6. 每兩週供應一次甜湯; 菜色(主菜、副菜)油炸不超過2次/週。

陳治傑