

連江縣立中正國中小 111 年 2 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		
13	一	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	√			
14	二	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 豬肋排	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞				
15	三	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 排骨丁	√			
16	四	紅燒豬肉麵	家常麵, 高麗菜, 梅花肉, 胡蘿蔔	滷雞腿	棒棒腿	日式滷蛋	雞蛋	當令時蔬				√		
17	五	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)	豆腐海帶味噌湯	豆腐, 海帶, 味噌				
18	六	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	*雞腿排	菇菇蒸蛋	雞蛋, 香菇, 美白菇, 絞肉	當令時蔬	薑絲魚片湯	*魚片, 薑絲	√			
20	一	小米飯	白米, 小米	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	香酥鱈魚	椒鹽, 犬牙南極魚切片	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋, 紫菜				
21	二	地瓜飯	白米, 地瓜	蒜香五花	五花肉	豆皮肉絲	豆皮, 豬肉絲, 胡蘿蔔, 木耳	當令時蔬	蘿蔔雞湯	白蘿蔔, 香菇, 全雞	√			
22	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	炸雞排	雞排			當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋				
23	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	糖醋豬柳	梅花肉, 地瓜	洋蔥炒蛋	洋蔥, 雞蛋	當令時蔬 (高麗菜)	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁				
24	五	香Q白米飯	白米	滷豬腳	豬腳	麻婆豆腐	豬絞肉, 家常豆腐	當令時蔬	蒜頭雞湯	雞腿, 蒜頭	√			
28	一	二 二 八 連 假												