

連江縣立中正國中小 113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	
1	一	燕麥飯	白米, 燕麥	鮮燴魚片	鱸魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	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		
2	二	糙米飯	白米, 糙米	紅糟雞	紅糟, 雞肉	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋, 綠花椰菜, 玉米粒, 胡蘿蔔	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨	V		
3	三	什錦炒飯	白飯, 洋蔥, 木耳, 肉絲, 蛋, 玉米粒	滷雞腿	棒棒腿	滷味拼盤	豆干, 海帶	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇, 中華豆腐		豆奶	特餐
4	四		清明連假										
5	五												
8	一	香Q白米飯	白米	美味紅燒魚	鯛魚片, 薑絲, 青蔥	油蔥蒸蛋	油蔥, 雞蛋, 青蔥	當令時蔬	香菇雞湯	雞肉, 香菇	V		
9	二	胚芽飯	白米, 胚芽米	糖醋排骨	排骨, 洋蔥, 馬鈴薯	蔥燒豆腐	板豆腐, 胡蘿蔔, 蔥, 蒜, 薑	當令時蔬	洋蔥蛋花湯	洋蔥, 雞蛋	V		
10	三	茄汁義大利麵	番茄醬, 義大利麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥, 蘑菇	炸雞翅	三節翅			當令時蔬	玉米濃湯	玉米粒, 胡蘿蔔, 雞蛋		堅果	特餐
11	四	小米飯	白米, 小米	三杯雞	骨腿, 杏鮑菇	茶碗蒸	香菇, 雞蛋, 蝦仁	當令時蔬	海帶排骨湯	排骨, 海帶	V		
12	五	燕麥飯	白米, 燕麥	味噌豬肉炒高麗菜	豬肉片, 高麗菜, 胡蘿蔔, 味噌	豆干炒三絲	豆干, 杏鮑菇, 肉絲, 胡蘿蔔	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄, 豆腐	V		
15	一	香Q白米飯	白米	蒜泥白肉	梅花豬肉	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
16	二	胚芽飯	白米, 胚芽米	日式馬鈴薯燉肉	梅花肉, 香菇, 洋蔥, 胡蘿蔔	客家小炒	豬肉絲, 芹菜, 乾魷魚豆干	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋	V		
17	三	油飯	豬肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷味拼盤	豆干, 海帶	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	虱目魚丸湯	虱目魚丸, 薑絲			特餐
18	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷豬腳	豬腳, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	玉米炒蛋	玉米, 雞蛋	當令時蔬	酒糟雞湯	紅酒糟, 雞肉		鮮奶	
19	五	香Q白米飯	白米	清蒸鱸魚	鱸魚片	海帶滷油豆腐	油豆腐, 海帶節	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜, 排骨	V		
22	一	小米飯	白米, 小米	蒜泥白肉	梅花豬肉, 蒜泥	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒, 玉米粒, 香菇	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚, 薑絲	V		
23	二	燕麥飯	白米, 燕麥	鳳梨蝦球	蝦子, 鳳梨罐頭, 地瓜粉	三色雞丁	雞胸肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 木耳	V		
24	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 雞蛋, 鴨皮蛋, 肉絲	蔥油雞	骨腿, 青蔥	鮮肉包	鮮肉包	當令時蔬			V		特餐
25	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	海節燉肉	海帶節, 梅花豬肉, 豆干, 紅蘿蔔	豌豆蝦仁炒蛋	碗豆, 蝦子, 雞蛋	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 胡蘿蔔	V		
26	五	香Q白米飯	白米	日式唐揚炸雞	無骨雞腿, 蒜, 薑	三色蔬菜蒸蛋	蛋, 綠花椰菜, 玉米, 胡蘿蔔	當令時蔬	豬肉味增湯	豬肉, 海帶芽, 味增		豆奶	
29	一	小米飯	白米, 小米	茄汁燴魚片	鯛魚片, 小黃瓜, 胡蘿蔔	海根肉絲	海帶絲, 豬肉絲	當令時蔬	枸杞紅棗雞湯	枸杞, 紅棗, 老薑, 雞肉	V		
30	二	燕麥飯	白米, 燕麥	香菇燒雞	骨腿, 香菇, 薑, 蒜, 蔥	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	仙草湯	仙草	V		