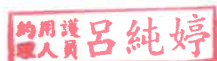


連江縣立中正國中小 111 年 1 月學生午餐菜單設計

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	
3	一	小米飯	白米, 小米	滑蛋雞腿燒	雞腿, 雞蛋, 洋蔥	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬	榨菜肉絲湯	榨菜, 豬肉絲			
4	二	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燉肉	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞腿肉, 洋蔥	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉, 胡蘿蔔	當令時蔬	香菇雞湯	香菇, 全雞	V		
5	三	茄汁義大利麵	牛番茄, 螺旋麵, 絞肉, 鴻喜菇, 洋蔥	炸雞翅	雞翅			當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆, 芋圓, 地瓜圓		V	特餐
6	四	香Q白米飯	白米	蔥油雞	骨腿肉, 青蔥	魚香茄子	茄子, 豬絞肉	當令時蔬 (高麗菜)	黃瓜肉片湯	大黃瓜, 胡蘿蔔, 豬肉片			
7	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滷肋排	豬肋排, 胡蘿蔔, 白蘿蔔	杏鮑菇燴雞丁	雞胸肉, 杏鮑菇, 胡蘿蔔	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V		
10	一	香Q白米飯	白米	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	菇菇蒸蛋	雞蛋, 鴻喜菇, 美白菇, 絞肉	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲			
11	二	小米飯	白米, 小米	三杯雞	雞胸肉, 杏鮑菇	豆酥鱈魚	豆酥, 鱈魚	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋, 嫩豆腐, 紫菜	V		
12	三	油飯	肉絲, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗		V	特餐
13	四	燕麥飯	白米, 地瓜	蔥爆沙茶豬	豬肉條, 豆干, 高麗菜, 胡蘿蔔	麻婆豆腐	豬絞肉, 家常豆腐	當令時蔬 (高麗菜)	海帶芽吻仔湯	海帶芽, 吻仔魚			
14	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	日式照燒雞腿	雞腿排	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V		
17	一	地瓜飯	白米, 地瓜	海節燉肉	海帶節, 豬腹腸, 豆干	蕃茄炒蛋	雞蛋, 牛番茄	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲			
18	二	香Q白米飯	白米	燴三色肉片	里肌肉片, 桶筍, 小黃瓜, 胡蘿蔔	烤秋刀魚	秋刀魚	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟, 雞腿肉	V		
19	三	紅燒豬肉麵	家常麵, 豬肉, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 高麗菜	卡拉雞排	炸雞排	炸地瓜條	地瓜	當令時蔬	冬瓜珍珠撞奶	冬瓜磚, 珍珠, 牛奶(奶粉)			特餐
20	四	休 業 式											

菜單設計



午餐秘書 陳泓元

校長



菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考唷！