

連江縣立中正國中小 115 年 1 月學生午餐菜單

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	豆奶		
2	五	小米飯	白米	回鍋肉	洋蔥.豬五花.胡蘿蔔.豆干.蒜苗.高麗菜	油蔥蒸蛋	香菇.油蔥.雞蛋★.絞肉	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲	V			
5	一	糙米飯	小米飯	香菇燒雞	雞腿.香菇.薑	玉米炒蛋	玉米粒.雞蛋★	當令時蔬	豆腐海帶芽湯	豆腐.海帶芽	V			
6	二	胚芽飯	糙米飯	酥炸魚	台灣鯛魚片	麻婆豆腐	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜蛋花湯	雞蛋★.紫菜	V			
7	三	肉羹麵	豬里肌.蒜頭.洋蔥.胡蘿蔔.香菇.蔥花.豆腐.麵條	滷味拼盤	杏鮑菇.海帶.甜不辣	滷蛋	雞蛋★				V		特餐	
8	四	燕麥飯	白米.燕麥	炸雞腿	棒棒腿	野菜咖哩	馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔.花椰菜.杏鮑菇	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐		保久乳		
9	五	香Q白米飯	白米	滷豬腳	豬腳.白蘿蔔	蔥燒豆腐	油豆腐.胡蘿蔔.蔥.蒜.薑	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜.排骨丁		豆奶		
12	一	小米飯	小米飯	三杯雞	雞腿.杏鮑菇	三色蔬菜蒸蛋	雞蛋★.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋★.嫩豆腐.紫菜	V			
13	二	糙米飯	糙米飯	必勝香菇肉燥	絞肉.蒜末.香菇.紅蔥頭.薑	馬鈴薯煎蛋	馬鈴薯.雞蛋★	當令時蔬	蒜頭蛤蠣雞湯	雞腿肉.蒜頭.蛤蠣		鮮乳		
14	三	海鮮肉絲炒麵	肉絲.胡蘿蔔.洋蔥.高麗菜.中卷★.蝦仁★	滷蛋	雞蛋★	菜包	菜包		酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋★.木耳				
15	四	燕麥飯	白米.燕麥	鳳梨糖醋排骨	排骨.鳳梨罐頭.胡蘿蔔.洋蔥	滑蛋蝦仁	蝦子★.雞蛋★.蔥	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟.雞肉	V			
16	五	香Q白米飯	白米	五香鹹豬肉	五花肉.大蒜	紅燒蛋豆腐	雞蛋豆腐.鮮香菇.洋蔥.美白菇	當令時蔬	四神湯	排骨.四神.薏仁	V			
19	一	胚芽飯	糙米飯	小酥肉	豬里肌.蒜頭	三色海鮮蒸蛋	雞蛋★.綠花椰菜.玉米.胡蘿蔔.蝦仁★.中卷★	當令時蔬	薑絲鱸魚片湯	鱸魚.薑絲	V			
20	二	糙米飯	糙米飯	酸菜魚	鱸魚.番茄.酸菜.洋蔥	螞蟻上樹	粉絲.蔥花.絞肉	當令時蔬	貢丸蘿蔔排骨湯	貢丸.白蘿蔔		豆奶		
21	三	皮蛋瘦肉粥	白米.雞蛋★.鴨皮蛋.肉絲	南乳雞翅	三節翅.豆瓣醬	滷味拼盤	豆干.海帶	當令時蔬			V			
22	四	小米飯	小米飯	紅糟雞串	紅糟.雞肉	塔香炒海茸	九層塔.辣椒.海茸	當令時蔬	紅豆芋圓湯	紅豆.芋圓		鮮乳		
23	五	休業式												

菜單設計 陳品秀

午餐秘書

校長

菜色隨季節及船班而有所變更，以上僅供參考！標示★者為含有過敏原成分，不適合對其過敏體質者食用）