

連江縣立中正國中小 110 年 9 月學生午餐菜單設計

日期	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	乳製品/豆漿
1	三	炒飯條	炒/飯條, 豬肉絲, 豆芽菜, 紅仁	香滷雞腿	滷/雞腿			當令時蔬	炒/當令時蔬	紅豆薏仁湯	煮/紅豆, 薏仁		
2	四	香Q白米飯	白米	卡啦雞排	炸/雞排	豆皮肉絲	炒/豆皮, 豬肉絲, 紅仁, 木耳	當令時蔬	炒/當令時蔬	玉米蛋花湯	煮/玉米, 雞蛋		
3	五	燕麥飯	白米, 燕麥	洋蔥炒肉片	炒/洋蔥, 梅花豬	番茄炒蛋	炒/牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬	魚丸湯	煮/魚丸		保久乳
6	一	地瓜飯	白米, 地瓜	鮮燴魚片	燴/香菇, 小黃瓜, 紅仁, 鯛魚片	滷味拼盤	滷/豆干, 雞蛋, 海帶節	當令時蔬	炒/當令時蔬	冬瓜湯	煮/冬瓜, 豬肉絲		
7	二	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	家常控肉	滷/三層肉, 紅仁	螞蟻上樹	炒/冬粉, 紅仁, 豬絞肉	當令時蔬	炒/當令時蔬	紅糟雞湯	煮/紅糟, 雞腿	水果	
8	三	肉絲炒麵	炒/油麵, 洋蔥, 番茄, 豬肉絲	炸雞翅	炸/雞翅膀	日式滷蛋	滷/日式醬油, 雞蛋	當令時蔬	炒/當令時蔬	酸辣湯	煮/豬肉絲, 筍絲, 豆腐, 紅仁, 蛋, 木耳		
9	四	香Q白米飯	白米	沙茶雞丁	炒/去骨雞腿排, 沙茶醬, 彩椒, 洋蔥, 香菇	紅燒豆腐	炒/板豆腐	當令時蔬	炒/當令時蔬	蛤蠣薑絲湯	煮/文蛤, 薑		
10	五	燕麥飯	白米, 燕麥	糖醋排骨	炒/豬排, 彩椒, 地瓜	魚香茄子	煮/豬絞肉, 茄子	當令時蔬	炒/當令時蔬	大頭菜雞湯	煮/大頭菜, 紅仁, 雞肉		豆奶
11	六	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	滑蛋雞腿燒	煎/雞腿, 雞蛋, 洋蔥	蒲瓜肉絲	炒/蒲瓜, 紅仁, 蝦米, 豬肉絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯	煮/紫菜, 雞蛋, 紅仁		
13	一	燕麥飯	白米, 燕麥	日式炸豬排	炸/豬里肌	和風咖哩	煮/紅蘿蔔, 花椰菜, 玉米筍, 馬鈴薯, 杏鮑菇	當令時蔬	炒/當令時蔬	豆腐海帶味噌湯	煮/豆腐, 海帶, 味噌		
14	二	香Q白米飯	白米	烤雞翅	烤/雞翅膀	菜脯炒蛋	炒/雞蛋, 菜脯	當令時蔬	炒/當令時蔬	海鮮番茄湯	煮/牛番茄, 蛤蜊, 中卷	水果	
15	三	鴨肉冬粉	燉/冬粉, 酸菜, 鴨肉	肉包	蒸/肉包			當令時蔬	炒/當令時蔬	黑糖珍珠撞奶	煮/黑糖, 珍珠, 牛奶		
16	四	燕麥飯	白米, 燕麥	蒲燒鯛魚	燒/鯛魚片	黃瓜雞丁	炒/小黃瓜, 雞胸肉, 紅仁	當令時蔬	炒/當令時蔬	珍菇肉片湯	煮/豬肉片, 金針菇, 洋蔥		
17	五	地瓜飯	白米, 地瓜	韓式醬燒豬	炒/豬肉條, 韓式烤肉醬, 洋蔥	蛤蠣絲瓜	煮/文蛤, 薑絲, 絲瓜	當令時蔬	炒/當令時蔬	蛋花湯	煮/小白菜, 雞蛋, 紅仁, 青蔥		
20	一	彈性放假											
21	二	中秋節快樂											
22	三	肉燥乾麵	拌/家常麵, 豬絞肉, 紅蔥頭, 蒜頭	黑白切	燙/肝連肉, 海帶, 油豆腐, 蠔油			當令時蔬	炒/當令時蔬	黃瓜貢丸湯	煮/大黃瓜, 台灣豬貢丸		
23	四	燕麥飯	白米, 燕麥	蔥油雞	炒/雞腿肉, 青蔥	玉米胡蘿蔔炒蛋	炒/雞蛋, 紅仁, 玉米粒	當令時蔬	炒/當令時蔬	山藥排骨湯	煮/山藥, 排骨		
24	五	香Q白米飯	白米	滷五花	滷/豬五花肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	杏鮑菇燴雞丁	炒/鹹蛋, 杏鮑菇	當令時蔬	炒/當令時蔬	番茄豆腐湯	煮/牛番茄, 豆腐, 雞蛋		豆奶
27	一	地瓜飯	白米, 地瓜	三杯雞	炒/雞腿肉, 九層塔	田園四色	炒/蝦仁, 玉米粒, 花椰菜, 絞肉, 黑胡椒粒	當令時蔬	炒/當令時蔬	榨菜肉絲湯	煮/榨菜, 豬肉絲		
28	二	香Q白米飯	白米	梅干扣肉	滷/梅乾菜, 三層肉	炒三絲	炒/豬肉絲, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 豆乾絲, 木耳	當令時蔬	炒/當令時蔬	香菇雞湯	煮/雞肉, 香菇	水果	
29	三	絲瓜海鮮粥	煮/白米, 文蛤, 中卷, 豬肉絲, 絲瓜	塔香鹹酥雞	炸/雞肉, 九層塔			當令時蔬	炒/當令時蔬	檸檬愛玉	煮/檸檬, 愛玉		
30	四	燕麥飯	白米, 燕麥	壽喜肉	炒/豬肉, 洋蔥, 鴻喜菇	海帶干絲	拌/海帶, 豆干	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯	煮/紫菜, 雞蛋, 紅仁		

1. 平均供應人數: 200人 ; 平均單價/人: 60元。

2. 主要食材為主要供應材料, 例如: 鳳梨苦瓜雞湯 主要食材為鳳梨、苦瓜、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, 勿提供養*多、益*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。

菜單設計



總務處



校長

