

連江縣立中山國民中學112學年度第2學期3月份學生營養午餐菜單

日期	主食	主菜	主菜一	副菜一	副菜二	湯品	水果	附餐
2024/3/1	五	白飯	XO醬雞柳	杏鮑菇肉片	玉米炒蛋	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果
2024/3/4	一	糙米飯	毛豆炒蛋	滷豆干	炸薯餅	季節青菜	蕃茄豆腐湯	鮮奶/蔬食日
2024/3/5	二	紫米飯	泰式雞丁	紅燒南瓜	鐵板豆腐	季節青菜	小白菜蛋花湯	
2024/3/6	三	米粉湯	蒜泥白肉			季節青菜	時令水果	
2024/3/7	四	白飯	秋刀魚	涼拌木耳	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	季節青菜	海帶芽蛋花湯	
2024/3/8	五	糙米飯	沙茶豬柳	清炒胡瓜	豬茸玉米	季節青菜	山藥排骨湯	時令水果
2024/3/11	一	紫米飯	油蔥雞	番茄炒蛋	香油拌四色	季節青菜	薑絲蛤蜊湯	鮮奶
2024/3/12	二	糙米飯	蒸魚	炒海帶絲	金瓜螞蟻上樹	季節青菜	味噌豆腐湯	
2024/3/13	三	炒麵	滷雞翅			季節青菜	金針排骨湯	時令水果
2024/3/14	四	白飯	紅燒排骨	雞蛋豆腐	花椰肉片	季節青菜	紫菜蛋花湯	
2024/3/15	五	糙米飯	風味肉排	四季豆炒肉絲	紅燒南瓜	季節青菜	南瓜湯	時令水果
2024/3/18	一	白飯	沙茶豬柳	紅燒冬瓜	豆干炒肉絲	季節青菜	鮮菇肉片湯	鮮奶
2024/3/19	二	糙米飯	紅糟肉排	大黃瓜炒肉絲	紅燒豆腐	季節青菜	玉米蛋花湯	時令水果
2024/3/20	三	大滷麵	酥炸鯛魚			季節青菜	時令水果	
2024/3/21	四	紫米飯	薑片燉雞	紅蘿蔔炒蛋	大頭菜肉絲	季節青菜	冬瓜排骨湯	
2024/3/22	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	青椒炒肉絲	白菜滷	季節青菜	味噌鮮魚湯	時令水果
2024/3/25	一	糙米飯	宮保雞丁	紅燒豆包	炒三鮮	季節青菜	豆薯絲蛋花湯	時令水果
2024/3/26	二	白飯	蒸魚	麻婆豆腐	馬鈴薯炒雞絲	季節青菜	養生雞湯	
2024/3/27	三	鮮奶饅頭	香酥柳葉魚			季節青菜	金針菇麵線湯	時令水果
2024/3/28	四	紫米飯	洋蔥炒香腸	滑嫩蒸蛋	炒絲瓜	季節青菜	味噌鮮魚湯	
2024/3/29	五	糙米飯	黑胡椒肉排	涼拌豆干絲	花椰肉片	季節青菜	紅豆薏仁湯	時令水果

承辦人：溫慧軒

午餐委員：導師王惠萍

總務主任：林國欽

校長：蕭建福

本校使用國產豬肉及其製品