

連江縣立中正國中小 111 年 6 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	名稱	
1	三	皮蛋瘦肉粥	白米.雞蛋.鴨皮蛋.肉絲	蔥油雞	骨腿.青蔥	奶皇包	奇美小奶皇包	當令時蔬			豆漿	特餐
2	四	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	雙色炒蛋	雞蛋.胡蘿蔔.玉米粒	當令時蔬	山藥排骨湯	山藥.排骨		
3	五	端 午 節 彈 性 放 假										
6	一	燕麥飯	白米.燕麥	番茄肉燥	牛番茄.絞肉	鮮燴魚片	鯛魚片.杏鮑菇.鴻喜菇.金針菇	當令時蔬	香菇雞湯	全雞.香菇		
7	二	香Q白米飯	白米	馬鈴薯燒肋排	馬鈴薯.胡蘿蔔.豬肋排	什錦蒸蛋	雞蛋.蟹肉棒.玉米粒.豬絞肉	當令時蔬	竹筍排骨湯	桂竹筍.排骨	時令水果	
8	三	紅燒牛肉麵	家常麵.高麗菜.牛腱.胡蘿蔔	紅燒豬肉	高麗菜.梅花肉.胡蘿蔔	滷味拼盤	豆干.雞蛋.海帶	當令時蔬			保久乳	特餐
9	四	地瓜飯	白米.地瓜	茄汁燴魚片	魚片.小黃瓜.胡蘿蔔	海根肉絲	海帶.豬肉絲	當令時蔬	大頭菜雞湯	大頭菜.紅仁.雞肉		
10	五	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	炸雞翅	三節翅	野菜咖哩	馬鈴薯.胡蘿蔔.花椰菜.杏鮑菇	當令時蔬	玉米排骨湯	玉米.排骨	時令水果	
13	一	香Q白米飯	白米	海節燻肉	海帶節.豬腹脇.豆干	菇菇蒸蛋	鴻喜菇.美白菇.雞蛋.絞肉	當令時蔬	番茄豆腐湯	番茄.豆腐		
14	二	小米飯	白米.小米	薑汁燒肉	豬肉片	木須芽菜	豆芽菜.胡蘿蔔.木耳.豬肉絲	當令時蔬	鮭魚味噌湯	鮭魚.味噌	時令水果	
15	三	油飯	豬肉.乾魷魚.圓糯米.生花生	滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	四神湯	豬肚.四神.薏仁	保久乳	特餐
16	四	燕麥飯	白米.燕麥	糖醋魚片	旗魚	螞蟻上樹	冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔	當令時蔬	酸辣湯	豬肉絲.筍絲.豆腐.胡蘿蔔.雞蛋.木耳		
17	五	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	三杯雞	骨腿.杏鮑菇	客家小炒	豬肉絲.芹菜.乾魷魚豆干	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片.薑絲	時令水果	
20	一	香Q白米飯	白米	日式照燒雞腿	雞腿排	番茄炒蛋	牛番茄.雞蛋	當令時蔬	大黃瓜排骨湯	大黃瓜.排骨		
21	二	地瓜飯	白米.地瓜	黑胡椒豬柳	梅花豬.洋蔥.杏鮑菇	酥炸魚片	魚片	當令時蔬	番茄蛋花湯	牛番茄.雞蛋	時令水果	
22	三	櫻花蝦炒飯	白米.櫻花蝦.蛋	夜市鹹水雞	雞肉	涼拌時蔬	玉米筍.小黃瓜	當令時蔬	地瓜餃湯	地瓜餃	保久乳	特餐 甜湯
23	四	什錦珍穀飯	白米.什錦珍穀	滷筍乾	桂竹筍.五花肉	豆皮肉絲	豆皮.豬肉絲.胡蘿蔔.木耳	當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜.雞蛋.胡蘿蔔		
24	五	燕麥飯	白米.燕麥	三色雞丁	雞腿.馬鈴薯.胡蘿蔔.玉米粒	菇菇燴三寶	絲瓜.木耳.胡蘿蔔.美白菇	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽.金針菇	時令水果	
27	一	香Q白米飯	白米	沙茶雞丁	雞腿肉.沙茶醬.彩椒.香菇	芹菜炒豆皮	芹菜.胡蘿蔔.豆皮	當令時蔬	養生鮮菇湯	高麗菜.豬肉片.秀珍菇.木耳絲		
28	二	地瓜飯	白米.地瓜	壽喜肉	豬肉.洋蔥.鴻喜菇	糖醋鱈魚	鱈魚.彩椒	當令時蔬	南瓜玉米濃湯	玉米.馬鈴薯.南瓜	時令水果	
29	三	茄汁義大利麵	牛番茄.義大利麵.絞肉.鴻喜菇.洋蔥.蘑菇	卡啦雞排	雞排	茶葉蛋	茶葉包.雞蛋	當令時蔬	玉米濃湯	絞肉.玉米粒.雞蛋		特餐
30	四	不 供 餐										