

連江縣立中正國中小 110 年 12 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	
1	三	油飯	豬五花肉, 乾魷魚, 圓糯米, 生花生	香滷雞腿	棒棒腿	滷蛋	雞蛋	當令時蔬	桂圓紅豆湯	紅豆, 桂圓		V	特餐
2	四	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	三色雞丁	雞腿, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 玉米粒	鮮燴魚片	鯛魚片, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 金針菇	當令時蔬 (高麗菜)	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔, 胡蘿蔔, 排骨丁			
3	五	地瓜飯	白米, 地瓜	薑汁燒肉	豬肉片	油蔥蒸蛋	油蔥, 雞蛋, 豬絞肉	當令時蔬	紫菜吻仔魚湯	紫菜, 吻仔魚	V		
6	一	香Q白米飯	白米	泰式打拋豬	豬絞肉	鐵板豆腐	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔, 板豆腐	當令時蔬	紅糟雞湯	紅糟, 雞腿肉			
7	二	燕麥飯	白米, 燕麥	馬鈴薯燉肉	胡蘿蔔, 馬鈴薯, 豬五花, 洋蔥	螞蟻上樹	冬粉, 豬絞肉	當令時蔬	養生蔬菜湯	胡蘿蔔, 牛蒡, 金針菇, 豬肉絲	V		
8	三	什錦海鮮麵	家常麵, 中卷, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦	滷雞翅	三節翅			當令時蔬				V	特餐
9	四	燕麥飯	白米, 燕麥	炸排骨	帶骨豬排	野菜咖哩	馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 花椰菜, 杏鮑菇	當令時蔬 (高麗菜)	黃瓜肉片湯	大黃瓜, 胡蘿蔔, 豬肉片			
10	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	日式照燒雞腿	雞腿排	番茄炒蛋	牛番茄, 雞蛋	當令時蔬	海帶芽珍菇湯	海帶芽, 金針菇	V		
13	一	香Q白米飯	白米	海結燉肉	海帶結, 豬腹脇, 豆干	雙色炒蛋	雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米粒	當令時蔬	薑絲魚片湯	魚片, 薑絲			
14	二	地瓜飯	白米, 地瓜	三杯雞	雞胸肉, 杏鮑菇	炒三絲	肉絲, 紅蘿蔔, 豆乾絲, 木耳	當令時蔬	紫菜豆腐蛋花湯	雞蛋, 嫩豆腐, 紫菜	V		
15	三	玉米雞蓉粥	白米, 冷凍玉米粒, 雞胸肉	梅干扣肉	梅干菜, 豬腹脇			當令時蔬	麻油雞湯	雞腿肉, 老薑, 麻油, 枸杞, 紅棗		V	特餐
16	四	燕麥飯	白米, 地瓜	蔥爆沙茶豬	豬腹脇, 豆干, 高麗菜, 胡蘿蔔	什錦蒸蛋	雞蛋, 蟹肉棒, 玉米粒, 豬絞肉	當令時蔬 (高麗菜)	海帶芽吻仔魚湯	海帶芽, 吻仔魚			
17	五	什錦珍穀飯	白米, 什錦珍穀	蒲燒鯛魚排	38蒲燒鯛魚排	紅燒豆皮	豆皮, 胡蘿蔔	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V		
20	一	地瓜飯	白米, 地瓜	黑胡椒肉柳	豬肉	吻仔魚炒蛋	雞蛋, 吻仔魚	當令時蔬	香菇雞湯	雞腿, 香菇			
21	二	香Q白米飯	白米	紅糟雞	雞腿肉, 紅糟, 白蘿蔔	豆皮肉絲	豆皮, 豬肉絲, 紅仁, 木耳	當令時蔬	黑糖湯圓	黑糖, 小湯圓, 花生湯圓, 芝麻湯圓	V		冬至
22	三	肉絲蛋炒飯	白米, 豬肉絲, 雞蛋, 胡蘿蔔	香滷雞腿	棒棒腿			當令時蔬	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋	V	特餐	
23	四	香Q白米飯	白米	滷五花	五花肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	姑姑蒸蛋	鴻喜菇, 美白菇, 雞蛋, 絞肉	當令時蔬 (高麗菜)	玉米排骨湯	玉米段, 排骨丁			
24	五	什錦海鮮麵	家常麵, 文蛤, 豬肉片, 胡蘿蔔, 蝦	炸雞翅	三節翅	炸物拼盤	42魷魚圈, 薯條	當令時蔬			V		聖誕大餐
27	一	小米飯	白米, 小米	糖醋白北魚	3-9白北魚片	麻婆豆腐	豆腐, 豬絞肉	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	蒜香豬五花	豬腹脇	肉絲芽菜	豬肉絲, 豆芽菜, 胡蘿蔔	當令時蔬	冬瓜排骨湯	冬瓜, 排骨丁	V		
29	三	皮蛋瘦肉粥	白米, 鴨皮蛋, 豬肉絲, 雞蛋	鐵路排骨	豬肋排			當令時蔬				V	特餐
30	四	香Q白米飯	白米	韓式燒肉	梅花肉, 蔥, 紅仁	小黃瓜三絲	小黃瓜, 紅仁, 木耳絲, 豬肉絲	當令時蔬 (高麗菜)	番茄蛋花湯	牛番茄, 雞蛋			

菜單設計 呂純婷

午餐執行秘書 陳泓元

校長 林元忠

菜色隨季節及船班而有所變更, 以上僅供參考!