

苗栗縣公館國民小學 111年4月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期					4月1日
主食	長輩常說湯滾過就可以放隔夜? 常常煮一大鍋湯喝不完, 就放著沒有冰, 其實這樣超危險! 尤其台灣氣候潮濕、悶熱, 食物存放在室溫易滋生細菌毒素, 建議放在室溫下以2小時為限。生活中有更安全的做法: 1. 熱湯煮滾至沸騰後蓋上鍋蓋, 2. 待食物降溫至摸起來溫熱不燙手, 3. 即可放入冰箱冷藏 若能密封或真空保存更佳! (或趁新鮮儘速食用完畢。) 				糙米飯
主菜					茄汁燒雞(護眼)
副菜					回鍋黑干
青菜					青江菜(護眼)
湯					NEW 紅豆西米露
其它					
日期	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日
主食	7~60°C是危險溫度帶  是細菌快速繁殖的溫度, 食物長期儲存在此溫度帶, 最可能導致細菌毒素滋生 而有食物中毒風險!		玉米瘦肉粥	紫米飯	糙米飯
主菜			鐵路豬排X1	蔥燒魚片X1(水鯊)	麻油雞
副菜			白菜滷	三杯洋芋	冬瓜鮮燴
青菜			油菜(護眼)	空心菜(護眼)	豆芽菜
湯			豆沙包X1	黃瓜雞湯	冬瓜山粉圓
其它			鮮奶125c.c		
日期	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日
主食	白米飯	五穀飯	大滷湯麵(白圓麵)	麥片飯	糙米飯
主菜	豆豉燒雞	粉蒸肉	檸檬雞翅X1	酥炸鬼頭刀X1	黑椒雞丁
副菜	洋蔥干片	絲瓜麵線	脆炒洋芋絲	香拌海絲	NEW 什錦黃瓜
青菜	高麗菜	芥藍菜(護眼)	鵝白菜	福山萵苣(護眼)	油菜(護眼)
湯	白菜肉片湯	芽菜番茄湯(護眼)	大滷湯	冬瓜排骨湯	地瓜QQ湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日
主食	白米飯	紫米飯	肉絲炒飯	蕎麥飯	糙米飯
主菜	醬冬瓜蒸魚X1	咖哩肉丁	麥克雞塊X3	玉米燒雞(護眼)	五更腸旺
副菜	涼薯魚羹	蒲瓜肉片	關東煮	螞蟻上樹	小瓜干丁
青菜	青江菜(護眼)	鵝白菜	豆芽菜	芥藍菜(護眼)	空心菜(護眼)
湯	黃瓜雞湯	紫菜蛋花湯(護眼)	青木瓜排骨湯	味噌湯	綠豆大麥仁湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日
主食	白米飯	地瓜飯	香炒米粉	五穀飯	糙米飯
主菜	NEW 辣子雞丁	NEW 金黃魚柳X2	滷豬排X1	玉米肉燥(護眼)	桂筍燒雞
副菜	芽菜肉絲	家常油腐	大滷桶	芝麻海根	NEW 白菜培根
青菜	高麗菜	青江菜(護眼)	油菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	芥藍菜(護眼)
湯	蒲瓜排骨湯	鮮筍雞湯	洋芋肉片湯	鮮蔬豆腐湯	紅豆紫米湯(護眼)
其它		當季水果	鮮奶125c.c		

營養師/午餐執行秘書:

營養師郭靜雯

午餐秘書 邱秀梅

總務主任:

總務主任賴靜儀

校長:

校長張茂富

備註1. 本菜單經公館國中、公館國小兩校營養午餐聯合供應工作推行委員於111.03.17會議討論議決。

備註2. 菜單所示水果/青菜種類為預計, 實際種類以當日供應為主。

備註3. 依據110學年度午餐公辦民營勞務採購案補充說明八: 每兩個月執行一次蔬食餐。

備註4. 自105年12月起, 兩校素食生經調查, 調整為奶蛋素。

備註5. 依據苗栗縣公館國中/公館國小110學年度午餐公辦民營勞務採購補充說明八, 每週供應1次特餐(週三)

備註6. 烹調方式: 油炸標示橘色底色, 勾芡標示為藍色底色

長宏食品有限公司

苗栗市英才路303號

電話: 037-373267

營養師: 林郁璇

本校營養
午餐使用
國產豬肉