

苗栗縣公館國民小學 111年5月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
主食	白米飯	小米飯	黑胡椒麵(白圓麵)	蕎麥飯	糙米飯
主菜	酥炸鬼頭刀X1	沙茶雞丁	香滷大排X1	咖哩肉丁	鮮筍燒雞
副菜	香蔥干丁	^{NEW} 白菜虱目魚丸	黑胡椒鐵板醬	絲瓜麵線	客家小炒
青菜	青江菜(護眼)	鵝白菜	油菜(護眼)	豆芽菜	福山萵苣(護眼)
湯	蒲瓜排骨湯	海芽肉絲湯	^{NEW} 銀蘿油腐湯	涼薯肉片湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日
主食	白米飯	五穀飯	夏威夷炒飯	紫米飯	糙米飯
主菜	鐵板豬柳	義式燒雞(護眼)	蒜泥白肉	鹽酥蝦排X1	三杯雞
副菜	銀芽油片	田園三色	家常油腐	麻婆豆腐	醬燜冬瓜
青菜	高麗菜	芥藍菜(護眼)	鵝白菜	空心菜(護眼)	青江菜(護眼)
湯	玉米雞湯(護眼)	白玉排骨湯	紫菜蛋花湯(護眼)	青木瓜肉片湯	綠豆麥片湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日
主食	白米飯	燕麥飯	麵線糊	小米飯	糙米飯
主菜	蔥燒肉片	鹹酥雞	照燒雞	紅燒魚片X1(水鯊)	醬燒油腐
副菜	蒲瓜肉絲	塔香海茸	榨菜干片	黃瓜鮮燴	香菇蒸蛋(護眼)
青菜	高麗菜	青江菜(護眼)	油菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	鵝白菜
湯	鮮筍雞湯	酸辣湯	高麗菜包X1	番茄豆腐湯(護眼)	紅豆西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		(蔬食日)
日期	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日
主食	白米飯	五穀飯	鮮筍瘦肉粥	紫米飯	糙米飯
主菜	南瓜燒雞(護眼)	黃金旗魚排X1	壽喜燒	打拋豬(護眼)	宮保雞丁
副菜	高麗肉片	洋蔥干片	彩繪玉米(護眼)	^{NEW} 酸菜洋芋絲	芹香三絲
青菜	芥藍菜(護眼)	空心菜(護眼)	油菜(護眼)	高麗菜	福山萵苣(護眼)
湯	家常豆腐湯(護眼)	黃瓜雞湯	^{NEW} 鍋貼X2	藥膳排骨湯	米苔目甜湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	5月30日	5月31日			
主食	白米飯	麥片飯	柳丁又名柳橙，含有豐富的維生素C、膳食纖維等，多吃柳丁可以幫助排便順暢、降低血液中不好的膽固醇、增強免疫力、預防感冒和美白，提醒小朋友吃柳丁時，不要只是榨成汁喝，要連果肉一起吃，才能攝取到豐富的膳食纖維喔！		
主菜	味噌燒雞	韓式肉片			
副菜	彩繪花椰(護眼)	拌雜菜			
青菜	高麗菜	鵝白菜			
湯	青木瓜排骨湯	南瓜濃湯(護眼)			
其它		當季水果			



營養師/午餐執行秘書：

總務主任：

校長：

午餐邱秀梅

總務主任賴靜儀

校長張茂富

營養師郭靜雯

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111.04.14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案補充說明八：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