

# 苗栗縣公館國民小學 111年5月素食菜單

	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	金沙南瓜(護眼)	沙茶素羊肉	醬燒素雞	咖哩素肚	鮮筍燒麵輪
副菜	香菇小丁	白菜油腐	黑胡椒鐵板醬	絲瓜麵線	芹香干片
青菜	青江菜(護眼)	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	福山萵苣(護眼)
湯	蒲瓜丸子湯	海芽肉絲湯	NEW 銀蘿油腐湯	涼薯油片湯	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	鐵板蘭花干	義式燒雞(護眼)	芽菜豆包	高麗炒蛋(護眼)	三杯百頁
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	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	青江菜(護眼)
湯	玉米皮絲湯(護眼)	白玉豆腐湯	紫菜蛋花湯(護眼)	青木瓜秀菇湯	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	糖醋麵腸	椒鹽豆腸	照燒雞	回鍋黑干	醬燒油腐
副菜	鮮炒蒲瓜	塔香海茸	榨菜干片	黃瓜鮮燴	香菇蒸蛋(護眼)
青菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜
湯	鮮筍小麥腸湯	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		
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	鮮筍芙蓉粥	紫米飯	糙米飯
主菜	小黃瓜炒蛋	素蚵仔捲X1	黑椒油腐	打拋小丁	宮保素肚
副菜	高麗油片	彩椒干片	彩繪玉米(護眼)	NEW 酸菜洋芋絲	芹香三絲
青菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	福山萵苣(護眼)
湯	家常豆腐湯(護眼)	黃瓜金菇湯	NEW 素鍋貼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	<p>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！</p> 		
主食	白米飯	麥片飯			
主菜	三喜烤麩	韓式油腐			
副菜	彩繪花椰(護眼)	拌雜菜			
青菜	高麗菜	有機或在地蔬菜			
湯	青木瓜小麥腸湯	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：

**營養師郭靜雯**

**午餐邱秀梅**

**總務主任賴靜儀**

**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111.04.14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