

苗栗縣公館國民小學 110年3月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
主食		白米飯	香炒烏龍麵	燕麥飯	糙米飯
主菜		鳳梨肉片	檸檬雞翅*1	椒鹽魚片*1	海結燒雞
副菜		玉米肉末	鮮燴青花	蜜汁豆干	西芹天婦羅
青菜		菠菜(護眼)	油菜(護眼)	福山萵苣	鵝白菜
湯		番茄蛋花湯(護眼)	味噌豆腐湯	黃瓜肉片湯	綠豆薏米湯
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		
日期	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
主食	白米飯	紫米飯	玉米瘦肉粥	蕎麥飯	糙米飯
主菜	香酥魷魚排*1	洋芋燒雞	宮保肉丁	黑椒雞丁	粉蒸肉
副菜	麻婆豆腐	鍋燒高麗	白玉麵輪	豆瓣寬粉	茄燒油腐(護眼)
青菜	高麗菜	芥藍菜(護眼)	菠菜(護眼)	青江菜(護眼)	花椰菜
湯	玉米濃湯	筍片雞湯	奶皇包	海結肉片湯	紅豆粉圓湯
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		
日期	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
主食	白米飯	燕麥飯	義大利肉醬麵	小米飯	糙米飯
主菜	NEW 五味炒雞	咖哩肉丁	滷雞排*1	酥炸魚排*1	京醬肉片
副菜	醬燜冬瓜	魚香雙絲	關東煮	三杯洋芋	洋蔥甜條
青菜	福山萵苣	鵝白菜	高麗菜	油菜(護眼)	空心菜(護眼)
湯	蘿蔔排骨湯	酸辣湯	白菜肉片湯	裙帶芙蓉湯	燒仙草
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		
日期	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
主食	白米飯	五穀飯	古早味炒飯	麥片飯	糙米飯
主菜	鹽水雞	香酥肉魚*1	滷豬排*1	黑椒豬柳	豆瓣雞丁
副菜	炒雙脆	田園咖哩	大滷桶	炸蝦捲*2	蔬菜蒸蛋(護眼)
青菜	鵝白菜	結球萵苣	油菜(護眼)	芥藍菜(護眼)	菠菜(護眼)
湯	涼薯雞湯	紫菜針菇湯	冬瓜排骨湯	元氣番茄湯(護眼)	鳳梨銀耳湯
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		
日期	3月29日	3月30日	3月31日	 <p>維生素C的功能有促進膠原蛋白合成、有助於傷口癒合、促進鐵的吸收、具抗氧化作用等等。不過，你知道番茄、柳丁、柑橘，誰的維生素C最豐富嗎？其實，它們全都不是正確答案，維生素C含量最豐富的水果是芭樂囉！</p>	
主食	白米飯	蕎麥飯	台式炒飯條		
主菜	NEW 香料燻雞	蔥燒肉片	鐵路豬排		
副菜	涼薯黑輪	開陽蒲瓜	白菜滷		
青菜	空心菜(護眼)	青江菜(護眼)	菠菜(護眼)		
湯	玉米蛋花湯	冬瓜鴨湯	香菇雞湯		
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		

營養師/午餐執行秘書：

總務主任：

校長：

營養師郭靜雯

營養師邱秀梅

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110.1.14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109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109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

本校學生
午餐使用
國產豬肉