

## 苗栗縣公館國民小學 110年3月素食菜單

	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		鳳梨素肚	椒鹽豆腸	玉米干丁	蜜汁豆干
副菜		塔香紫茄	燴三鮮	鹹蛋苦瓜	西芹天婦羅
青菜		有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜
湯		番茄蛋花湯	味噌豆腐湯	黃瓜菇菇湯	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	玉米芙蓉粥	蕎麥飯	糙米飯
主菜	麻婆豆腐	洋芋燒雞	花生麵筋	黑椒燒腐	金沙百頁
副菜	鹽水什蔬	鍋燒高麗	客家炸婆菜	豆瓣寬粉	茄燒油腐(護眼)
青菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	菠菜(護眼)	有機或在地蔬菜	花椰菜
湯	玉米濃湯	筍片朴菜湯	奶皇包	海結薑絲湯	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	番茄義大利麵	小米飯	糙米飯
主菜	五味花干	咖哩油腐	滷雙拼	茄汁素雞	京醬麵腸
副菜	醬燜冬瓜	芹香雙絲	素蚵仔捲*1	蒲瓜什錦	高麗菜捲*1
青菜	福山萵苣	有機或在地蔬菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	空心菜(護眼)
湯	蘿蔔皮絲湯	酸辣湯	白菜豆腐湯	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	黑椒油腐燒	南瓜燒雞	薑拌素雞	木耳炒干絲	豆瓣油腐
副菜	炒雙脆	田園咖哩	大滷桶	彩繪山藥	蔬菜蒸蛋
青菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	菠菜(護眼)
湯	涼薯丸子湯	紫菜針菇湯	薑絲冬瓜湯	元氣番茄湯	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喔！</p>	
主食	白米飯	蕎麥飯	台式炒飯條		
主菜	紅燒豆包	芽菜干片	炸魚排*1		
副菜	涼薯黑輪	三杯洋芋	白菜滷		
青菜	空心菜(護眼)	有機或在地蔬菜	菠菜(護眼)		
湯	玉米蛋花湯	冬瓜皮絲湯	銀蘿香菇湯		
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		

營養師/午餐執行秘書：

**營養師 郭靜雯**

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