

苗栗縣公館國民小學 112年3月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
日期			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
主食			蘑菇鐵板麵(白圓麵)	小米飯	糙米飯	 <p>維生素A 10佳食物</p>
主菜			鐵路豬排X1	椒鹽油甘魚X1	蘿蔔燒雞	
副菜			NEW 蘑菇鐵板醬	咖哩粉絲	銀芽油片	
青菜			菠菜	有機蔬菜	福山萵苣	
湯			番茄蛋花湯	酸菜肉片湯	NEW 紅豆米苔目湯	
其它				鮮奶		
日期		● 3月6日	3月7日	🇺🇸 3月8日	3月9日	3月10日
主食	白米飯	蕎麥飯	夏威夷炒飯	燕麥飯	糙米飯	
主菜	味噌燒雞	NEW 芋頭粉蒸肉	NEW 海苔魷魚丸X3	酥炸虱目魚柳條X2	NEW 豆豉燒豬柳	
副菜	開陽蒲瓜	回鍋干片	拌雜菜	小瓜燴魚羹	什錦高麗	
青菜	芥藍菜	油菜	小白菜	有機蔬菜	青江菜	
湯	洋芋排骨湯	白菜肉片湯	海芽蛋花湯	酸辣湯	冬瓜山粉圓	
其它		當季水果	鮮奶			
日期	🇮🇹 3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
主食	白米飯	麥片飯	香炒米粉	五穀飯	糙米飯	<p>維生素A，又稱為維他命A，是脂溶性維生素的一員，是人體中必要的營養素，缺乏時會產生症狀，如「夜盲症」或「乾眼症」</p>
主菜	義大利燉雞	香酥肉魚X1	三杯肉片	梅香肉燥	醬爆黑干	
副菜	蜜汁干丁	高麗肉片	滷味拼盤	南瓜豆腐	番茄炒蛋	
青菜	菠菜	福山萵苣	鵝白菜	有機蔬菜	莧菜	
湯	蘿蔔魚丸湯	青木瓜雞湯	山藥排骨湯	冬瓜肉片湯	地瓜珍珠湯	
其它			鮮奶		蔬食日	
日期	3月20日	3月21日	3月22日	🇮🇳 3月23日	3月24日	🇰🇷 3月25日
主食	白米飯	小米飯	海鮮粥(加)	紫米飯	糙米飯	蕎麥飯
主菜	古早味蹄丁	黃金旗魚排X1	檸檬雞翅X1	咖哩肉丁	NEW 鹽水雞	紅燒水鯊X1(增加)
副菜	田園三色	NEW 彩繪青花	白菜滷	冬瓜燴雙絲	榨菜干片	NEW 韓式豆腐煲
青菜	高麗菜	豆芽菜	油菜	有機蔬菜	青江菜	芥藍菜
湯	家常蛋花湯	蒲瓜肉絲湯	銀絲卷X1	番茄豆腐湯	綠豆粉角湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶			產銷履歷豆奶
日期	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
主食	白米飯	芝麻飯	香菇滑蛋粥	燕麥飯	糙米飯	 <p>愚人節快樂</p>
主菜	香蔥肉燥	鹽酥蝦排X1	沙茶豬柳	NEW 瓜仔雞	蔥燒肉片	
副菜	NEW 豆薯脆條	麻婆豆腐	洋蔥炒黑輪	枸杞絲瓜麵線	白菜燒麵筋	
青菜	油菜	青江菜	鵝白菜	有機蔬菜	福山萵苣	
湯	黃瓜雞湯	青木瓜肉絲湯	芝麻包X1	玉米芙蓉湯	燒仙草	
其它		當季水果	鮮奶			

營養師/午餐執行秘書:

總務主任:

校長:

營養師 邱靜儀

午餐秘書 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會於112.01.11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111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111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

苗栗縣公館國民小學 112年3月素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
日期			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
主食			蘑菇鐵板麵(白圓麵)	小米飯	糙米飯	
主菜			素麥克雞塊X3	素魚排X1	蘿蔔燒干丁	
副菜			NEW 蘑菇鐵板醬	咖哩粉絲	銀芽油片	
青菜			菠菜	有機蔬菜	福山萵苣	
湯			番茄蛋花湯	酸菜素肚湯	NEW 紅豆米苔目湯	
其它		鮮奶				
日期	● 3月6日	3月7日	🇺🇸 3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
主食	白米飯	蕎麥飯	夏威夷炒飯	燕麥飯	糙米飯	
主菜	味噌燒烤麩	芋頭粉蒸素排骨	素蚵仔捲X1	香椿豆包	豆豉燒黑干	
副菜	鮮炒蒲瓜	回鍋干片	拌雜菜	小瓜燴素羹	什錦高麗	
青菜	芥藍菜	有機或在地蔬菜	小白菜	有機蔬菜	青江菜	
湯	洋芋燉湯	白菜秀菇湯	海芽蛋花湯	酸辣湯	冬瓜山粉圓	
其它		當季水果	鮮奶			
日期	🇮🇹 3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
主食	白米飯	麥片飯	香炒米粉	五穀飯	糙米飯	維生素 A，又稱為維他命 A，是脂溶性維生素的一員，是人體中必要的營養素，缺乏時會產生症狀，如「夜盲症」或「乾眼症」
主菜	義式燉雞	鐵板麵腸	三杯素雞	梅香小丁	醬爆黑干	
副菜	蜜汁干丁	燴炒高麗	滷味拼盤	南瓜豆腐	番茄炒蛋	
青菜	菠菜	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機蔬菜	莧菜	
湯	蘿蔔丸湯	青木瓜油片湯	山藥玉米湯	冬瓜玉筍湯	地瓜珍珠湯	
其它		當季水果	鮮奶			
日期	3月20日	3月21日	3月22日	🇮🇳 3月23日	3月24日	🇰🇷 3月25日
主食	白米飯	小米飯	NEW 芋香雪蓮子粥	紫米飯	糙米飯	蕎麥飯
主菜	古早味干丁	紅燒素雞	素燻鴨捲X1	咖哩素肚	NEW 鹽水什蔬	NEW 木樨炒蛋
副菜	田園三色	NEW 彩繪青花	白菜滷	冬瓜燴雙絲	榨菜干片	NEW 韓式豆腐煲
青菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	油菜	有機蔬菜	青江菜	芥藍菜
湯	家常蛋花湯	蒲瓜皮絲湯	銀絲卷X1	番茄豆腐湯	綠豆粉角湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶/綜合炸物(加)			產銷履歷豆奶
日期	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日
主食	白米飯	芝麻飯	香菇滑蛋粥	燕麥飯	糙米飯	
主菜	玉米小丁	素黑胡椒肉排X1	沙茶素羊肉	NEW 瓜仔雞	紫茄豆腸	
副菜	NEW 豆薯脆條	麻婆豆腐	筍白筍鮮燴	枸杞絲瓜麵線	白菜燒麵筋	
青菜	油菜	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機蔬菜	福山萵苣	
湯	黃瓜菇菇湯	青木瓜丸子湯	芝麻包X1	玉米芙蓉湯	燒仙草	
其它		當季水果	鮮奶			

營養師/午餐執行秘書:

營養師 郭靜雯
營養師 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會於112.01.11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111學年度午餐公辦民營勞務採購補充說明八：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111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