

苗栗縣公館國民小學 110年5月素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
主食	白米飯	小米飯	香炒板條	蕎麥飯	糙米飯
主菜	咖哩素肚	鹽水什蔬	炸物拼盤	蔬菜排X1	義式燒雞(護眼)
副菜	木須絲瓜	豆瓣粉絲	關東煮	香菇碎丁	黃瓜鮮燴
青菜	空心菜(護眼)	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	高麗菜
湯	玉米湯(護眼)	元氣番茄湯(護眼)	蒲瓜湯	鮮蔬湯	紅豆紫米湯
其它		當季水果	鮮奶125c. c		
日期	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
主食	白米飯	麥片飯	鮮筍芙蓉粥	紫米飯	糙米飯
主菜	三杯豆腸	素燻鴨捲X1	素棒腿X1	鐵板油片	沙茶素羊肉
副菜	香酥蘿蔔糕	小瓜甜條	家常油腐	彩繪玉米(護眼)	紅娘滑蛋(護眼)
青菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	結球萵苣
湯	黃瓜皮絲湯	肉骨茶湯	豆沙包	味噌豆腐湯	鳳梨銀耳湯
其它		當季水果	鮮奶125c. c		
日期	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
主食	白米飯	校外教學	茄汁義大利麵	五穀飯	糙米飯
主菜	滷素排		NEW 花椒雞丁	黑胡椒肉排X1	NEW 韓式麵腸
副菜	回鍋干片		醬燒什錦	田園三色	滷味拼盤
青菜	空心菜(護眼)		冷凍青花菜(護眼)	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)
湯	蘿蔔丸湯		玉米濃湯(護眼)	青木瓜排骨湯	地瓜西米露
其它			鮮奶125c. c		
日期	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
主食	白米飯	小米飯	夏威夷炒飯	麥片飯	糙米飯
主菜	黃金魚排X1	黑椒油腐	梅香素肚	玉米燒烤麩(護眼)	絞瓜碎丁
副菜	麻婆豆腐	蕈菇蒸蛋(護眼)	大滷桶	高麗油片	蒲瓜鮮燴
青菜	青江菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	福山萵苣(護眼)
湯	冬瓜湯	銀蘿皮絲湯	海芽肉絲湯	羅宋湯(護眼)	NEW 米苔目甜湯
其它		當季水果	鮮奶125c. c		
日期	5月31日				
主食	白米飯	以前會認為飲食中的膽固醇會影響體內的膽固醇，因而建議人們應該要少吃，避免攝取過多；而一顆雞蛋的膽固醇正好就接近當時的一日建議攝取量，也因此建議人們一天不要吃超過一顆雞蛋。不過後來的研究證據顯示，雞蛋的膽固醇跟高膽固醇和心血管疾病風險之間的關係其實沒那麼誇張，躲著雞蛋不吃，反而會忽略雞蛋也是其他營養素的好來源喔！			
主菜	壽喜燒				
副菜	脆炒洋芋絲				
青菜	空心菜(護眼)				
湯	鮮筍雞湯				
其它					



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於110.04.15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