

苗栗縣公館國民小學 110年9月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
日期			9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
主食			肉絲蛋炒飯	小米飯	糙米飯	
主菜			檸檬雞翅X1	酥炸魚片X1(水藻)	京醬肉片	
副菜			滷味拼盤	茄汁油腐(護眼)	蒲瓜鮮燴	
青菜			空心菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	鵝白菜	
湯			味噌湯	黃瓜肉片湯	NEW 銀耳QQ湯	
其它			鮮奶125c.c			
日期	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
主食	白米飯	燕麥飯	麵線糊	蕎麥飯	糙米飯	麥片飯
主菜	三杯雞	味噌燒雞	梅干燒肉	香酥肉魚X1	咖哩肉丁	NEW 韓式燒雞
副菜	虱目魚丸X2	白玉油腐	塔香海茸	麻婆豆腐	高麗甜條	鮮燴青花(護眼)
青菜	芥藍菜(護眼)	空心菜(護眼)	油菜(護眼)	青江菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	鵝白菜
湯	鮮筍排骨湯	酸辣湯	刈包	冬瓜雞湯	綠豆大麥仁湯	玉米蛋花湯(護眼)
其它		當季水果	鮮奶125c.c			
日期	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
主食	白米飯	紫米飯	扁蒲鹹粥	小米飯	糙米飯	
主菜	香酥鯖魚X1	宮保雞丁	御膳大排X1	糖醋雞丁	洋蔥豬柳	
副菜	三杯洋芋	涼薯黑輪	醬燒什錦	開陽大瓜	紅燒冬瓜	
青菜	結球萵苣	芥藍菜(護眼)	鵝白菜	空心菜(護眼)	青江菜(護眼)	
湯	銀絲排骨湯	白菜豆腐湯	奶皇包	藥膳湯	NEW 鳳梨山粉圓	
其它		當季水果	鮮奶125c.c			
日期	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
主食			沙茶炒麵	五穀飯	糙米飯	
主菜			滷雞排X1	NEW 孜然肉絲	黃金旗魚排X1	
副菜			白菜滷	絲瓜麵線	客家小炒	
青菜			油菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	青江菜(護眼)	
湯			冬瓜鴨湯	香菇雞湯	地瓜綠豆湯	
其它			鮮奶125c.c			
日期	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日
主食	白米飯	蕎麥飯	什錦米粉(護眼)	燕麥飯	疫情拉警報，除了戴口罩、勤洗手...等外在防護，更應該注重內在的營養攝取，腸道內有7成的免疫細胞，是人體最大的免疫器官，維持免疫系統正常運作，才能驅逐有害病菌，提升健康腸道健康三原則：1. 養成良好排便習慣、2. 增加膳食纖維攝取、3. 多攝取益生質	
主菜	NEW Q彈香腸X2	粉蒸肉	香滷雞腿X1	蔥燒蒸魚X1		
副菜	小瓜干丁	涼薯三絲	家常油腐	茄燒洋芋		
青菜	結球萵苣	空心菜(護眼)	鵝白菜	青江菜(護眼)		
湯	田園蔬菜湯	芽菜番茄湯(護眼)	NEW 裙帶肉絲湯	筍片豬肉湯		
其它		當季水果	鮮奶125c.c			

營養師/午餐執行秘書：

午餐邱秀梅

總務主任：

總務賴靜儀

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110.08.16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

本校營養
午餐使用
國產豬肉