

苗栗縣公館國民小學 110年9月素食菜單

	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			皮絲蛋炒飯	小米飯	糙米飯	
主菜			素棒腿X1	黃金魚排X1	京醬干片	
副菜			滷味拼盤	茄汁油腐(護眼)	蒲瓜鮮燴	
青菜			空心菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜	
湯			味噌湯	黃瓜湯	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	三杯素雞	味噌烤麩	梅干燒麵腸	素魚排X1	咖哩干丁	NEW 韓式燒雞
副菜	高麗菜捲*1	白玉油腐	塔香海草	麻婆豆腐	高麗甜條	鮮燴青花(護眼)
青菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	福山萵苣(護眼)	鵝白菜
湯	鮮筍排骨湯	酸辣湯	刈包	冬瓜菇菇湯	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	黑椒油腐燒	宮保素肚	黑胡椒肉排X1	NEW 糖醋排骨	油片銀芽	
副菜	三杯洋芋	涼薯黑輪	醬燒什錦	燴大瓜	紅燒冬瓜	
青菜	結球萵苣	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	青江菜(護眼)	
湯	銀蘿小麥腸湯	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			素雞堡X1	NEW 孜然干絲	紫茄豆腸	
副菜			白菜滷	絲瓜麵線	芹香干片	
青菜			油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	青江菜(護眼)	
湯			冬瓜排骨湯	白仁香菇湯	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彈素香腸X1	粉蒸百頁	蔬菜排X1	素蚵仔捲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	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜		
湯	田園蔬菜湯	NEW 芽菜番茄湯(護眼)	裙帶湯	NEW 筍片素肚湯		
其它		當季水果	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

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