

苗栗縣公館國民小學 110年10月素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期					10月1日
主食	香菇屬真菌類，含有香菇多醣，能增加人體免疫能力，促進抗體產生，減緩癌細胞的繁殖與生長，纖維含量很高，可促進腸胃道積存的廢物排出。除能對癌病及癌細胞作用外，對人體的機能、生理及一般疾病均有益處 				糙米飯
主菜					鹽水什蔬
副菜					鮮燴青花
青菜					芥藍菜
湯					紅豆麥片湯
其它					
日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
主食	白米飯	小米飯	古早味炒飯	紫米飯	糙米飯
主菜	義式燒雞	梅香素肚	滷素排	黑椒肉排X1	沙茶麵腸
副菜	醬燜冬瓜	鍋燒白菜	塔香海根	田園咖哩	拌雜菜
青菜	油菜	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	青江菜
湯	玉米濃湯	青木瓜皮絲湯	黃瓜菇菇湯	味噌湯	芋頭西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
主食		白米飯	黑胡椒鐵板麵	蕎麥飯	糙米飯
主菜		黃金魚排X1	素麥克雞塊X3	筍干燒麵輪	醬燒油腐
副菜		醬爆干片	關東煮	木須大瓜	番茄炒蛋
青菜		有機或在地蔬菜	芥藍菜	有機或在地蔬菜	油菜
湯		冬瓜湯	白菜芙蓉湯	金玉排骨湯	鳳梨銀耳湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
主食	白米飯	五穀飯	菜脯芙蓉粥	小米飯	糙米飯
主菜	洋芋燒雞	黑椒豆腸	素棒腿X1	炸物雙拼	豆豉燒素雞
副菜	小瓜干丁	彩繪玉米	大滷桶	回鍋干片	絲瓜麵線
青菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	油菜	有機或在地蔬菜	福山萵苣
湯	白玉丸湯	海結皮絲湯	豆沙包	酸菜素肚湯	地瓜QQ湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
主食	白米飯	麥片飯	黃金炒飯	燕麥飯	糙米飯
主菜	素燻鴨捲X1	橙汁燒素排	素蚵仔捲X1	香椿豆包	麻油凍腐
副菜	涼薯三絲	燴蒲瓜	白菜滷	玉米干丁	冬瓜鮮燴
青菜	莧菜	有機或在地蔬菜	油菜	有機或在地蔬菜	空心菜
湯	羅宋湯	紫菜蛋花湯	肉骨茶湯	鮮蔬湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶125c.c		

營養師/午餐執行秘書：

總務主任：總務主任賴靜儀

校長：校長張茂富

營養師郭靜雯

午餐邱秀梅

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110.09.23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