

苗栗縣公館國民小學 110年11月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日
主食	白米飯	麥片飯	茄汁義大利麵(白圓麵)	紫米飯	糙米飯
主菜	蔥燒魚片X1(水鯊)	塔香燒雞	義式茄汁肉醬(護眼)	五更腸旺	糖醋雞丁
副菜	豆瓣干丁	榨菜干片	麥克雞塊X3	NEW 黃瓜魚羹	鮮炒蒲瓜
青菜	福山萵苣(護眼)	青江菜(護眼)	NEW 高麗菜	空心菜(護眼)	莧菜
湯	冬瓜排骨湯	芽菜肉絲湯	NEW 金玉油腐湯(護眼)	紫菜蛋花湯(護眼)	燒仙草
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日
主食	白米飯	五穀飯	香炒板條	糙米飯	NEW 培根炒飯
主菜	紅燒雞丁	蒜泥白肉	宮保雞丁	NEW 香酥竹筴魚X1	檸檬雞翅X1
副菜	沙茶干片	芝麻海茸	開陽高麗	魚香豆腐	杯子蛋糕X1
青菜	鵝白菜	青江菜(護眼)	油菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	鮮燴青花(護眼)
湯	番茄蛋花湯(護眼)	銀蘿排骨湯	玉米芙蓉湯(護眼)	冬瓜雞湯	珍珠奶茶
其它		當季水果	鮮奶125c.c		館中校慶
日期	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日
主食	白米飯	白米飯	玉米瘦肉粥(護眼)	麥片飯	糙米飯
主菜	洋芋燒雞	滷豬排X1	五香雞腿X1	黃金旗魚排X1	咖哩肉丁
副菜	木須大瓜	古早味碎丁	醬燒什錦	NEW 白菜粉絲煲	小瓜黑干
青菜	芥藍菜(護眼)	莧菜	鵝白菜	空心菜(護眼)	福山萵苣(護眼)
湯	蘿蔔肉片湯	海結玉米雞湯(護眼)	芋泥包X1	筍片雞湯	紅豆紫米湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日
主食	白米飯	五穀飯	麻油拌飯	小米飯	糙米飯
主菜	南瓜燒肉	茄汁燒雞(護眼)	滷豬排X1	醬冬瓜蒸魚X1(水鯊)	黑椒雞丁
副菜	高麗油片	田園三色	白菜滷	紹子豆腐	冬瓜鮮燴
青菜	油菜(護眼)	結球萵苣	芥藍菜(護眼)	青江菜(護眼)	莧菜
湯	黃瓜雞湯	酸菜鴨湯	味噌湯	高麗針菇湯	地瓜芋圓湯
其它		當季水果(小)	鮮奶125c.c		
日期	11月29日	11月30日			
主食	白米飯	紫米飯	芋頭屬根莖類植物，主要食用地下球莖，俗稱芋仔，芋頭的營養成分則有蛋白質、纖維素和豐富的微量元素和維生素，可幫助腸胃蠕動、開胃生津、補氣益腎、消炎鎮痛等等		
主菜	粉蒸肉	NEW 韓式燉雞			
副菜	白玉油腐	鍋燒白菜			
青菜	福山萵苣(護眼)	空心菜(護眼)			
湯	芥菜雞湯	元氣番茄湯(護眼)			
其它		當季水果			



營養師/午餐執行秘書：

營養師郭靜雯

午餐秘書邱秀梅

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110.10.21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