

苗栗縣公館國民小學 110年11月素食菜單

	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	素蔬菜排X1	塔香百頁	義式茄汁醬(護眼)	五更腸旺	糖醋排骨
副菜	豆瓣干丁	榨菜干片	素麥克雞塊X3	黃瓜素羹	鮮炒蒲瓜
青菜	福山萵苣(護眼)	有機或在地蔬菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	莧菜
湯	冬瓜湯	芽菜針菇湯	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	香炒粿條	糙米飯	火腿炒飯
主菜	紅燒洋芋	鐵板豆包X1	宮保素肚	素魚排X1	素燻鴨捲X1
副菜	沙茶干片	芝麻海草	燴炒高麗	魚香豆腐	杯子蛋糕X1
青菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鮮燴青花(護眼)
湯	番茄蛋花湯(護眼)	銀蘿秀菇湯	玉米芙蓉湯(護眼)	冬瓜小麥腸湯	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	玉米芙蓉粥(護眼)	麥片飯	糙米飯
主菜	洋芋燒雞	素雞堡X1	素棒腿X1	黑胡椒肉排X1	咖哩豆腸
副菜	木須大瓜	古早味碎丁	醬燒什錦	白菜粉絲煲	小瓜黑干
青菜	芥藍菜(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	蘿蔔湯	海結玉米湯(護眼)	芋泥包X1	筍片皮絲湯	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	南瓜燒麵腸	茄汁油腐(護眼)	素蚵仔捲X1	什錦長年菜	黑椒干丁
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)	有機或在地蔬菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	莧菜
湯	黃瓜肉絲湯	酸菜素肚湯	味噌湯	高麗針菇湯	地瓜芋圓湯
其它		當季水果	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	粉蒸素排骨	韓式燉雞			
副菜	白玉油腐	鍋燒白菜			
青菜	福山萵苣(護眼)	有機或在地蔬菜			
湯	芥菜湯	元氣番茄湯(護眼)			
其它		當季水果			



營養師/午餐執行秘書：

總務主任：

校長：

營養師郭靜雯

午餐邱秀梅

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110.10.21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