

苗栗縣公館國民小學 111年1-2月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
主食	白米飯	燕麥飯	沙茶麵疙瘩	小米飯	糙米飯
主菜	NEW 豆乳雞	鐵板豬柳	燒烤雞翅X1	蔥燒魚片X1	三杯雞
副菜	什錦長年菜	田園玉米(護眼)	大滷桶	醬瓜碎丁	開陽高麗
青菜	油菜(護眼)	鵝白菜	芥藍菜(護眼)	青江菜(護眼)	菠菜(護眼)
湯	肉骨茶湯	米苔目鹹湯	羅宋湯	冬瓜雞湯	紅豆紫米湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
主食	白米飯	麥片飯	皮蛋瘦肉粥(護眼)	紫米飯	糙米飯
主菜	五更腸旺	蒜香蒸魚X1	麥克雞塊X3	打拋豬(護眼)	洋芋燒雞
副菜	鮮燴花椰(護眼)	白菜粉絲煲	塔香海茸	銀芽培根	NEW 西芹魷魚條
青菜	結球萵苣	空心菜(護眼)	油菜(護眼)	鵝白菜	高麗菜
湯	鮮蔬芙蓉湯(護眼)	結頭菜雞湯	芋泥包X1	玉米山藥湯(護眼)	綠豆地瓜湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	2月11日
主食	白米飯	五穀飯	黃金炒飯	大麥仁飯	白米飯
主菜	黑椒雞丁	筍干燒肉	宮保雞丁	NEW 黃金鬼頭刀魚排X1	咖哩肉丁
副菜	白菜福州丸X1	拌三絲	醬燒什錦	蔥燒油腐	彩繪花椰(護眼)
青菜	福山萵苣(護眼)	青江菜(護眼)	鵝白菜	菠菜(護眼)	高麗菜
湯	番茄蛋花湯(護眼)	結頭菜排骨湯	味噌湯	芥菜肉片湯	紅豆粉圓湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
主食	白米飯	蕎麥飯	茄汁義大利麵(白圓麵)	小米飯	糙米飯
主菜	冬瓜燒雞	壽喜燒肉	滷雞腿X1	椒鹽魚片X1(水鯊)	薑母雞
副菜	客家小炒	鍋燒高麗	義式茄汁肉醬(護眼)	白玉麵輪	NEW 洋蔥炒魚羹
青菜	花椰菜(護眼)	空心菜(護眼)	芥藍菜(護眼)	青江菜(護眼)	菠菜(護眼)
湯	家常芙蓉湯(護眼)	榨菜肉絲湯	洋芋排骨湯	大瓜雞湯	三寶湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
主食	白米飯	五穀飯	肉絲蛋炒飯	麥片飯	糙米飯
主菜	醬爆雞丁	酥炸鯖魚X1	照燒肉排X1	回鍋肉片	義式燒雞(護眼)
副菜	銀芽油片	三杯洋芋	白菜滷	塔香海根	黃瓜肉片
青菜	鵝白菜	福山萵苣(護眼)	油菜	青江菜	芥藍菜(護眼)
湯	白菜豆腐湯(護眼)	冬瓜肉片湯	NEW 山藥四神湯	白玉雞湯	芋頭西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		

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110.12.16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**