

# 苗栗縣公館國民小學 111年1-2月素食菜單

	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	炸物拼盤	鐵板豆包	素燻鴨捲X1	素魚排X1	三杯素肚
副菜	什錦長年菜	田園玉米(護眼)	大滷桶	醬瓜碎丁	燴炒高麗
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	菠菜(護眼)
湯	肉骨茶湯	米苔目鹹湯	羅宋湯	冬瓜菇湯	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	皮蛋芙蓉粥	紫米飯	糙米飯
主菜	五更腸旺	炸婆菜	素麥克雞塊X3	打拋干丁	洋芋燒雞丁
副菜	鮮燴花椰(護眼)	白菜粉絲煲	塔香海茸	銀芽肉絲	西芹甜條
青菜	結球萵苣	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	高麗菜
湯	鮮蔬芙蓉湯(護眼)	結頭菜針菇湯	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	黑椒蘭花干	筍干燒麵輪	宮保雞丁	茴香炒蛋(護眼)	咖哩素肚
副菜	NEW 白菜包心丸X1	拌三絲	醬燒什錦	家常油腐	彩繪花椰(護眼)
青菜	福山萵苣(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	高麗菜
湯	番茄蛋花湯(護眼)	結頭菜湯	味噌湯	芥菜排骨湯	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	塔香茄子	芽菜豆包	荷包蛋X1	素黃金魚排X1	薑母雞
副菜	芹香干片	鍋燒高麗	義式茄汁醬	白玉麵輪	金沙南瓜
青菜	花椰菜(護眼)	有機或在地蔬菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	菠菜(護眼)
湯	家常芙蓉湯(護眼)	榨菜肉絲湯	洋芋燉湯	大瓜秀菇湯	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	火腿蛋炒飯	麥片飯	糙米飯
主菜	醬爆排骨	素黑胡椒肉排X1	素蔬菜排X1	回鍋干片	義式燒雞(護眼)
副菜	銀芽油片	三杯洋芋	白菜滷	塔香海根	黃瓜鮮燴
青菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	油菜	有機或在地蔬菜	芥藍菜(護眼)
湯	白菜豆腐湯(護眼)	冬瓜針菇湯	NEW 山藥四神湯	白玉小麥腸湯	芋頭西米露
其它			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110.12.16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