

# 苗栗縣公館國民小學 111年3月葷食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	 <small>黃豆芽富含膳食纖維，屬蔬菜類，含有大量的維生素A與β-胡蘿蔔素</small>	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
主食		白米飯	芋頭鹹粥	小米飯	糙米飯
主菜		味噌燒雞	梅香肉片	香酥肉魚X1	海結燒雞
副菜		鮮繪花椰(護眼)	醬燒什錦	<small>NEW</small> 紅燒凍腐	高麗肉片
青菜		高麗菜	豆芽菜	青江菜(護眼)	油菜(護眼)
湯		番茄蛋花湯(護眼)	刈包	結頭菜排骨湯	燒仙草
其它	當季水果	鮮奶125c.c			
日期	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
主食	白米飯	蕎麥飯	<small>NEW</small> 香炒烏龍麵	燕麥飯	糙米飯
主菜	三杯雞	蔥燒肉片	滷雞腿X1	樹子蒸魚X1(水鯊)	打拋豬(護眼)
副菜	<small>NEW</small> 涼薯魚羹	炒雙脆	關東煮	<small>NEW</small> 咖哩粉絲	客家小炒
青菜	芥藍菜(護眼)	空心菜(護眼)	鵝白菜	福山萵苣(護眼)	油菜(護眼)
湯	白菜豆腐湯	洋芋排骨湯	玉米芙蓉湯(護眼)	冬瓜肉片湯	紅豆麥片湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
主食	白米飯	麥片飯	客家板條	五穀飯	糙米飯
主菜	黑椒豬柳	蘿蔔燒雞	麥克雞塊X3	<small>NEW</small> 藥膳魚片X1(水鯊)	醬燒油腐
副菜	蜜汁豆干	彩繪玉米(護眼)	小瓜干丁	照燒洋芋	番茄炒蛋(護眼)
青菜	高麗菜	空心菜(護眼)	芥藍菜(護眼)	青江菜(護眼)	鵝白菜
湯	青木瓜排骨湯	海芽肉絲湯	酸菜肉片湯	蒲瓜雞湯	地瓜西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		(蔬食日)
日期	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
主食	白米飯	小米飯	古早味炒飯	紫米飯	糙米飯
主菜	沙茶雞丁	椒鹽魚片X1(水鯊)	檸檬雞翅X1	咖哩肉丁	韓式燒雞
副菜	鮮炒蒲瓜	麻婆豆腐	白菜滷	冬瓜燴針菇	拌三絲
青菜	豆芽菜	福山萵苣(護眼)	油菜(護眼)	鵝白菜	青江菜(護眼)
湯	玉米濃湯(護眼)	蘿蔔排骨湯	味噌湯	筍片雞湯	綠豆大麥仁湯
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
日期	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	 <small>綠豆芽與黃豆芽一樣熱量低，可以提供豐富的膳食纖維、維生素C及鉀離子，其膳食纖維較白米飯來得高</small>
主食	白米飯	燕麥飯	義大利麵(白圓麵)	麥片飯	
主菜	醬爆雞丁	蔥燒魚片X1	滷豬排X1	香蔥肉燥	
副菜	彩椒干片	筍干油腐	南瓜義大利麵醬	黃瓜肉片	
青菜	高麗菜	空心菜(護眼)	芥藍菜(護眼)	福山萵苣(護眼)	
湯	羅宋湯(護眼)	結頭菜雞湯	白菜肉片湯	米粉鹹湯	
其它		當季水果	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111.01.13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