

苗栗縣公館國民小學 111年3月素食菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
日期		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
主食	 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	白米飯	芋頭鹹粥	小米飯	糙米飯
主菜		NEW 三喜烤麩	梅香麵輪	素魚排X1	海結滷豆干
副菜		鮮繪花椰(護眼)	醬燒什錦	NEW 紅燒凍腐	燴炒高麗
青菜		有機或在地蔬菜	豆芽菜	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)
湯		番茄蛋花湯(護眼)	刈包	結頭菜油腐湯	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	香炒烏龍麵	燕麥飯	糙米飯
主菜	三杯豆腸	彩椒排骨	素蚵仔捲X1	香椿豆包	金沙苦瓜
副菜	涼薯黑輪	炒雙脆	關東煮	NEW 咖哩粉絲	芹香干片
青菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)
湯	白菜豆腐湯	洋芋燉湯	玉米芙蓉湯(護眼)	冬瓜湯	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	客家粿條	五穀飯	糙米飯
主菜	筍白筍鮮燴	蘿蔔燒麵腸	素麥克雞塊X3	黑椒素雞	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	有機或在地蔬菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	鵝白菜
湯	青木瓜菇湯	海芽肉絲湯	酸菜素肚湯	蒲瓜丸湯	地瓜西米露
其它		當季水果	鮮奶125c.c		
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	沙茶素羊肉	素黃金魚排X1	素黑胡椒肉排X1	咖哩豆腸	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	有機或在地蔬菜	油菜(護眼)	有機或在地蔬菜	青江菜(護眼)
湯	玉米濃湯(護眼)	蘿蔔小麥腸湯	味噌湯	筍片皮絲湯	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	
主食	白米飯	燕麥飯	義大利麵(白圓麵)	麥片飯	 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
主菜	魚香茄子(護眼)	芋頭餅X2	素燻鴨捲X1	玉米干丁(護眼)	
副菜	彩椒干片	筍干油腐	南瓜義大利麵醬	黃瓜甜條	
青菜	高麗菜	有機或在地蔬菜	芥藍菜(護眼)	有機或在地蔬菜	
湯	羅宋湯(護眼)	結頭菜排骨湯	NEW 白菜油片湯	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：

總務主任 賴靜儀

校長：

校長 張茂富

營養師 郭靜雯

午餐秘書 邱秀梅

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