

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年09月營養午餐葷食菜單

長宏食品 營養師-鄭又絃

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
日期	 <p>包裝飲料看標示； 選糖含量標示為0者 最健康。</p> <p>手搖飲料選無糖或微糖， 少加配料及其他食材。</p>		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
主食			白圓麵	芝麻飯	蕎麥飯	
主菜			蜜汁雞排*1	★香酥鯖魚*1	蔥爆肉片	
副菜			▲義大利肉醬	家常干丁	茶碗蒸	
青菜			當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	
湯			白玉肉片湯	米苔目鹹湯	地瓜QQ湯	
其它				鮮奶		
日期	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
主食	白米飯	糙米飯	▲麵線糊	麥片飯	紫米飯	五穀飯
主菜	宮保雞丁	椰香咖哩豬	★鐵路豬排*1	★糖醋魚片*1	醬爆雞丁	韓式肉絲
副菜	白菜滷	塔香海絲	高麗甜條	麻婆豆腐	洋芋炒蛋	花菜干片
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	海芽肉絲湯	紫菜蛋花湯	奶皇包	冬瓜雞湯	鮮筍肉片湯	綠豆薏仁湯
其它		水果		鮮奶		
日期	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
主食	白米飯	糙米飯	金瓜米粉	小米飯	燕麥飯	
主菜	三杯雞	梅干燒肉	★香炸香腸*2	★香酥肉魚*1	糖醋雞丁	
副菜	紅燒冬瓜	涼薯三絲	大滷桶	▲茄燒豆腐	蔥油蒸蛋	
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	
湯	玉米蛋花湯	銀蘿排骨湯	白菜肉片湯	藥膳雞湯	冬瓜山粉圓	
其它		水果		鮮奶		
日期	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
主食	 <p>建議每日應攝取1.5-2杯(每杯240毫升)原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)； 原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖 含量來自天然的乳糖，而非添加糖。</p> <p>調味乳含添加糖， 不建議攝取。</p>		鮮蔬玉米粥	五穀飯	麥片飯	
主菜			香滷雞腿*1	★麥克雞塊	孜然肉絲	
副菜			雙玉麵輪	咖哩洋芋	紅娘炒蛋	
青菜			當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬	
湯			銀絲卷	筍香肉片湯	紅豆紫米湯	
其它				鮮奶		
日期			9月27日	9月28日	9月29日	9月30日
主食	白米飯	糙米飯	台式炒麵	紫米飯		
主菜	味噌燒雞	蜜汁燒肉	檸檬雞翅*1	★椒鹽魚片*1		
副菜	絲瓜麵線	香拌海絲	醬燒黑干	鹽水百頁		
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬		
湯	海芽蛋花湯	番茄豆腐湯	香菇雞湯	▲玉米濃湯		
其它		水果		鮮奶		

營養師/午餐執行秘書：

總務主任：

校長：

備註1. 本菜單經銅鑼國小、文林國中、新隆國小、文隆分部、銅鑼國小附幼學校營養午餐

聯合供應工作推行委員會會議討論後議決執行。

備註2. 菜單所示當令蔬菜及水果之種類品項，於每月審查後公告於本校網站。

備註3. ●表示護眼 ★表示油炸 ▲表示勾芡

備註4. 本校營養午餐使用國產豬肉。

長宏食品有限公司

苗栗市英才路303號

電話:037-373267

營養師:鄭又絃