

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年10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
日期					10月1日
主食	<p>香蕉在變黑、長斑後，其中所含酵素更多! 追熟7天後的香蕉，可以讓血液中提升免疫力的物質增加。 耐心等待其長出黑斑、發揮最大的營養效力吧!</p>				蕎麥飯
主菜					筍干燜雞
副菜					海芽蒸蛋
青菜					當令時蔬
湯					綠豆米苔目
其它					
日期	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日
主食	白米飯	糙米飯	古早味拌飯	麥片飯	紫米飯
主菜	沙茶燒雞	★香炸豬排*1	★麥克雞塊*2or3	●南瓜燉雞	梅香肉片
副菜	冬瓜鮮燴	▲咖哩洋芋	塔香海根	彩椒豆醬	玉米炒蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬
湯	●元氣番茄湯	柴香鮮蔬湯	黃瓜雞湯	肉骨茶湯	麥香燕麥珍珠
其它	鮮奶	水果		鮮奶	
日期	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日
主食	國慶補假	白米飯	白圓麵	小米飯	燕麥飯
主菜		麻油雞	★鐵路豬排*1	★椒鹽鯖魚*1	咖哩豬
副菜		鐵板銀芽	▲黑胡椒肉醬	●茄燒豆腐	●紅仁蒸蛋
青菜		當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯		海芽蛋花湯	冬瓜排骨湯	酸菜鴨湯	鳳梨銀耳湯
其它		水果		鮮奶	
日期	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日
主食	白米飯	糙米飯	香菇肉粥	五穀飯	芝麻飯
主菜	●義式燉雞	★香酥魚片*1	檸檬雞翅*1	黑胡椒豬柳	鹽水雞
副菜	絲瓜冬粉	回鍋干片	★鹽酥什錦	花菜鮮燴	●番茄豆腐炒蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	白玉魚丸湯	玉米蛋花湯	黑糖捲	海結排骨湯	紅豆麥片湯
其它	鮮奶	水果		鮮奶	
日期	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日
主食	白米飯	糙米飯	韓式拌飯	麥片飯	紫米飯
主菜	橙汁雞丁	▲蜜汁排骨	★鹽酥蝦排*1	五香雞排*1	蔭豉燒雞
副菜	木須大瓜	沙茶寬粉	關東煮	家常干丁	滑嫩蒸蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	雪花針菇湯	紫菜蛋花湯	馬鈴薯排骨湯	青木瓜肉片湯	地瓜西米露
其它	鮮奶	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