

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年10月營養午餐素食菜單 長宏食品 營養師-鄭又絃

	週一	週二	週三	週四	週五		
日期	<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>			10月1日			
主食				蕎麥飯			
主菜				筍香燒素雞			
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	沙茶百頁	★炸山藥捲*2	★素麥克雞塊*3	南瓜油腐	梅香干片		
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	黃瓜皮絲湯	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		麻油凍腐	★香炸素火腿*1	高麗菜捲*1	咖哩百頁		
副菜		鐵板銀芽	黑胡椒醬	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	薑絲冬瓜湯	酸菜素肚湯	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	義式油腐	★炸蘿蔔糕*1	素燻鴨捲*1	黑胡椒油片	鹽水鮮蔬		
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	白玉素丸湯	玉米蛋花湯	黑糖捲	海結油腐湯	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	橙汁素雞	蜜汁豆腸	★鹽酥素魚排*1	五香豆包*1	蔭豉豆干		
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	馬鈴薯燉湯	青木瓜皮絲湯	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

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