

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年04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	我的餐盤			4月1日	4月2日
主食	乳品類	每天早晚一杯奶	一杯奶	芝麻飯	兒童節補假
主菜	水果類	每餐水果拳頭大	拳頭大	★素蔬菜排*1	
副菜	蔬菜類	菜比水果多一點	一點	芹菜炒豆干	
青菜	堅果與種子類	堅果種子一茶匙	一茶匙	當令時蔬	
湯	豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉一掌心	一掌心	冬瓜米苔目	
其它	全穀雜糧類	飯跟蔬菜一樣多	一樣多	鮮奶	
日期	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
主食	清明節放假	白米飯	麻油高麗菜飯	麥片飯	紫米飯
主菜		▲鐵板油腐	蜜汁豆包*1	★素魚排*1	★鹽酥什錦
副菜		豉椒干片	醬燒什錦	義式洋芋	番茄炒蛋
青菜		當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯		蒲瓜素雞湯	海芽芙蓉湯	鮮筍菇菇湯	綠豆粉圓湯
其它		水果		鮮奶	
日期	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日
主食	白米飯	糙米飯	白圓麵	小米飯	燕麥飯
主菜	辣子干丁	咖哩百頁	★炸蘿蔔糕*1	素燻鴨捲*1	糖醋豆腸
副菜	絲瓜麵線	醋溜海根	▲茄汁干丁	絞瓜干丁	萵菇蒸蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	藥膳皮絲湯	玉米油腐湯	南瓜濃湯	冬瓜鮮菇湯	地瓜西米露
其它		水果		鮮奶	
日期	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日
主食	白米飯	糙米飯	玉米燕麥粥	五穀飯	海苔飯
主菜	桂筍燒素雞	梅干油腐	香滷豆包*1	★素麥克雞塊*2	▲打拋干丁
副菜	▲冬瓜鮮燴	高麗甜條	榨菜干絲	▲咖哩洋芋	茶碗蒸
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬
湯	番茄豆腐湯	紫菜蛋花湯	黑糖捲	養生芽菜湯	紅豆紫米湯
其它		水果		鮮奶	
日期	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
主食	白米飯	糙米飯	台式炒麵	紫米飯	地瓜飯
主菜	紅燒素排骨	照燒麵腸	香滷豆干*2	★四角薯餅*1	醬爆凍腐
副菜	螞蟻上樹	筍干油腐	日式關東煮	▲豆瓣干丁	菜脯蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	味噌湯	洋芋素丸湯	玉米蛋花湯	黃瓜珍菇湯	綠豆薏仁湯
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

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