

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年05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	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
主食	白米飯	糙米飯	肉絲蛋炒飯	芝麻飯	蕎麥飯
主菜	辣子雞丁	▲南洋咖哩豬	香滷大排*1	★檸香魚片*1	糖醋雞丁
副菜	冬瓜鮮燴	★虱目魚丸*2	榨菜干絲	香蔥肉燥	海芽蒸蛋
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	柴香鮮蔬湯	味噌湯	青木瓜雞湯	紅豆麥片湯
其它		水果		鮮奶	
日期	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
主食	白米飯	糙米飯	風城炒米粉	麥片飯	紫米飯
主菜	義式燒雞	鐵板豬柳	香滷雞腿*1	★香酥鬼頭刀*1	宮保雞丁
副菜	蒲瓜鮮燴	關東煮	黑胡椒甜條	玉米肉末	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	海芽肉絲湯	鮮筍雞湯	蘿蔔排骨湯	黃瓜肉片湯	地瓜西米露
其它		水果		鮮奶	
日期	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
主食	白米飯	糙米飯	白圓麵	小米飯	燕麥飯
主菜	香菇肉燥	五香雞排*1	★糖醋豬柳條	★黃金魚排*1	蔞豉燒雞
副菜	鍋燒高麗	客家小炒	▲黑炸醬	▲茄燒豆腐	蔥花蒸蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	黃芽肉絲湯	蒲瓜肉片湯	海芽蛋花湯	鮮筍排骨湯	綠豆QQ湯
其它		水果		鮮奶	
日期	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
主食	白米飯	糙米飯	香菇鮮蔬粥	五穀飯	海苔飯
主菜	韓式燒雞	打拋豬	古早味滷豬排*1	★香酥鯖魚*1	鹽水雞
副菜	黃瓜丸片	香炒海茸	梅香酸菜	▲咖哩洋芋	紅娘炒蛋
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬
湯	紫菜蛋花湯	肉骨茶湯	刈包	冬瓜肉片湯	鳳梨銀耳湯
其它		水果		鮮奶	
日期	5月31日				
主食	白米飯				
主菜	壽喜燒				
副菜	鐵板洋芋				
青菜	當令時蔬				
湯	番茄蛋花湯				
其它					
		生廚餘 (堆肥廚餘)	熟廚餘 (養豬廚餘)	垃圾 (非廚餘)	
	定義 處理 方式	未經烹煮的食材，廚餘商的豬不吃，但可代為回收堆肥，請各班以一塑膠袋裝好，放在餐箱內。	已經煮過的食料，請丟入同一菜盆，且將餐具另外放置於另一空盆，並保持餐箱菜盆整潔。	不可養豬、堆肥，請各班自行處理丟棄，不要放在餐車上送回廚房。	

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