

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年05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	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	素火腿蛋炒飯	芝麻飯	蕎麥飯
主菜	辣子干丁	▲南洋咖哩	香滷豆包*1	★四角薯餅*1	糖醋麵腸
副菜	冬瓜鮮燴	★蛋黃芋丸*2	榨菜干絲	香蔥素燥	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	養生鮮蔬湯	味噌湯	青木瓜皮絲湯	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	義式燒百頁	鐵板油腐	香滷豆干*1	★素魚排*1	宮保皮蛋
副菜	蒲瓜鮮燴	塔香紫茄	四季豆甜條	彩繪玉米	番茄蛋豆腐
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯	海芽素肉絲湯	鮮筍素丸湯	蘿蔔鮮菇湯	黃瓜凍腐湯	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	香菇素燥	素燻鴨捲*1	★酥炸什錦	★椒鹽蘿蔔糕*1	蔭豉燒素肚
副菜	鍋燒高麗	芹香干片	▲黑炸醬	▲茄燒豆腐	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	黃芽皮絲湯	蒲瓜油片湯	海芽蛋花湯	鮮筍珍菇湯	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	韓式凍腐	打拋干丁	荷包蛋*1	★素雞堡*1	鹽水百頁
副菜	黃瓜燴素丸	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	冬瓜菇菇湯	鳳梨銀耳湯
其它		水果		鮮奶	
日期	5月31日				
主食	白米飯				
主菜	苦瓜鹹蛋				
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， 請各班以塑膠袋裝好， 放在餐箱內。	已經煮過的食物， 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 整潔。	不可養豬、堆肥 請各班自行處理丟棄， 不要在餐車上送回 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

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