

苗栗縣銅鑼三校聯盟110年1-2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	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	
主食	白米飯	糙米飯	風城米粉	紫米飯	燕麥飯	
主菜	糖醋麵腸	沙茶油腐	素燻鴨捲*1	★香酥素魚排*1	鐵板百頁	
副菜	韓式拌雜菜	西芹干片	▲茄汁甜條	咖哩洋芋	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	海芽皮絲湯	冬瓜鮮菇湯	玉米蛋花湯	白玉菇菇湯	紅豆薏仁湯	
其它		水果		鮮奶		
日期	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	
主食	白米飯	糙米飯	素羹麵線糊	麥片飯	五穀飯	
主菜	醬燒豆腸	打拋干丁	★素肉排*1	★糖醋豆包*1	三杯素雞丁	
副菜	紅燒油腐	麻油海根	關東煮	絞瓜干丁	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	玉米素肚湯	結菜凍腐湯	黑糖捲	紫菜蛋花湯	地瓜QQ湯	
其它		水果		鮮奶		
日期	1月18日	1月19日	1月20日			
主食	白米飯	糙米飯	白圓麵			
主菜	蜜汁干丁	韓式凍腐	香滷油腐*1			
副菜	高麗甜條	塔香紫茄	咖哩干丁			
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬			
湯	番茄蛋花湯	味噌湯	白玉皮絲湯			
其它		水果				
日期				2月18日(週四)	2月19日(週五)	2月20日(週六)
主食				白米飯	小米飯	紫米飯
主菜				咖哩百頁	★香酥素棒腿*2	絞瓜素燥
副菜				紅仁炒蛋	芹香干片	沙茶粉絲煲
青菜				當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯				雪花針菇湯	藥膳珍菇湯	綠豆米苔目
其它				鮮奶		
日期	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	
主食	白米飯	糙米飯	香椿蛋炒飯	麥片飯	五穀飯	
主菜	紅燒素肚	塔香凍腐	蜜汁豆包*1	★素蘿蔔糕x1	油腐燒麵輪	
副菜	香炒土豆絲	榨菜干絲	高麗干片	彩繪玉米	西芹燴珍菇	
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬	
湯	海芽蛋花湯	黃瓜油片湯	白玉菇菇湯	山藥幸菇湯	冬瓜粉圓湯	
其它		水果		鮮奶		

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