

	週一	週二	週三	週四	週五
日期	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
主食	228紀念日補假	白米飯	香炒烏龍麵	紫米飯	燕麥飯
主菜		洋芋燒百頁	素燻鴨捲*1	★香酥素魚排*1	蜜汁黑干
副菜		家常油腐	鍋燒高麗	美式炒蛋	塔香海茸
青菜		當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬
湯		味噌湯	芋香素排湯	南瓜濃湯	紅豆麥片湯
其它		水果		鮮奶	
日期	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
主食	白米飯	糙米飯	鮮蔬玉米粥	麥片飯	五穀飯
主菜	鳳梨素肚	香滷豆干*2	★椒鹽豆包*1	鹹蛋苦瓜	韓式幸菇
副菜	西芹甜條	▲麻婆豆腐	醬燒雙玉	螞蟻上樹	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	筍香菇菇湯	冬瓜薏仁湯	奶皇包	青木瓜素丸湯	冬瓜山粉圓
其它		水果		鮮奶	
日期	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
主食	白米飯	糙米飯	白圓麵	小米飯	地瓜飯
主菜	味噌燒凍腐	咖哩百頁	★黃金銀絲卷*1	茶葉蛋*1	醬爆麵腸
副菜	醬燜冬瓜	香拌海絲	▲義式南瓜醬	梅香干丁	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	酸辣湯	蘿蔔皮絲湯	白菜鮮菇湯	海芽芙蓉湯	燒仙草
其它		水果		鮮奶	
日期	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
主食	白米飯	糙米飯	古早味拌飯	紫米飯	五穀飯
主菜	▲蘑菇油片	豆瓣干丁	★四角薯餅*1	塔香紫茄	★炸蘿蔔糕*1
副菜	西芹干片	高麗菜炒蛋	炒雙脆	鹽水百頁	田園咖哩
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬
湯	涼薯素丸湯	紫菜針菇湯	玉米蛋花湯	洋芋凍腐湯	麥香燕麥QQ
其它		水果		鮮奶	
日期	3月29日	3月30日	3月31日	CAS台灣優良農產品的特點 1. 原料以國產品為主。 2. 衛生安全符合要求。 3. 品質規格符合標準。 4. 包裝標示符合規定。	
主食	白米飯	糙米飯	香炒板條		
主菜	糖醋麵腸	高麗干片	★香滷豆包*1		
副菜	蒲瓜鮮燴	三杯洋芋	關東煮		
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬		
湯	番茄蛋花湯	酸菜素鴨湯	白玉珍菇湯		
其它		水果			

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

