

苗栗縣銅鑼三校聯盟 110年9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	週六
日期	 <p>包裝飲料看標示： 選糖含量標示為0者 最健康。</p> <p>手搖飲料選無糖或微糖， 少加配料及其他食材。</p>		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
主食			白圓麵	芝麻飯	蕎麥飯	
主菜			蜜汁豆包*1	★香酥素魚排*1	★鹽酥什錦	
副菜			▲義式素肉醬	家常干丁	茶碗蒸	
青菜			當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	
湯			白玉珍菇湯	米苔目鹹湯	地瓜QQ湯	
其它			鮮奶			
日期	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
主食	白米飯	糙米飯	▲麵線糊	麥片飯	紫米飯	五穀飯
主菜	宮保素肚	椰香咖哩百頁	酥炸素棒腿*2	★糖醋豆包*1	醬爆干片	泡菜燒素雞丁
副菜	白菜滷	塔香海絲	高麗甜條	麻婆豆腐	洋芋炒蛋	花菜干片
青菜	當令時蔬	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	紫菜蛋花湯	奶皇包	冬瓜鮮菇湯	鮮筍湯	綠豆薏仁湯
其它		水果		鮮奶		
日期	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
主食	白米飯	糙米飯	金瓜米粉	小米飯	燕麥飯	
主菜	三杯凍腐	梅干油腐	★香Q素熱狗*1	★黃金薯餅*1	糖醋麵腸	
副菜	紅燒冬瓜	涼薯三絲	大滷桶	▲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	玉米蛋花湯	銀蘿素排湯	白菜菇菇湯	藥膳皮絲湯	冬瓜山粉圓	
其它		水果		鮮奶		
日期	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
主食	 <p>建議每日應攝取1.5-2杯(每杯240ml) 原味乳(指鮮乳、原味保久乳等)。 原味乳含鈣質、蛋白質及維生素；糖 含量來自天然的乳糖，而非添加糖。</p> <p>調味乳含添加糖， 不建議攝取。</p>		鮮蔬玉米粥	五穀飯	麥片飯	
主菜			蘿蔔糕*1	★香酥素肉排*1	孜然豆腸	
副菜			雙玉麵輪	咖哩洋芋	紅娘炒蛋	
青菜			當令時蔬	●當令時蔬	當令時蔬	
湯			銀絲卷	筍香素肚湯	紅豆紫米湯	
其它				鮮奶		
日期	9月27日	9月28日	9月29日	9月30日	 <p>每日飲用6-8杯白開水。</p> <p>分次喝、小小口、慢慢喝。</p> <p>運動前中後隨時補水。</p> <p>製作無添加糖風味飲。 (水果茶、花草茶)</p>	
主食	白米飯	糙米飯	台式炒麵	紫米飯		
主菜	味噌燒素雞丁	蜜汁干丁	素燻鴨捲*1	★椒鹽豆包*1		
副菜	絲瓜麵線	香拌海絲	醬燒黑干	鹽水百頁		
青菜	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬	當令時蔬		
湯	海芽蛋花湯	番茄豆腐湯	白玉油片湯	▲玉米濃湯		
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