

高雄市大社區大社國小、高雄市大社區嘉誠國小、高雄市仁武區竹後國小 114年 3月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：1030人
供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
03/03	一	地瓜飯	豆腐蒸魚 ⑨⑩	香菇炒蛋 ⑤	木耳油菜	冬瓜雞湯	時令水果
03/04	二	白米飯	馬鈴薯燉雞	螞蟻上樹	蒜香地瓜葉	綠豆燕麥湯 ⑧	時令水果
03/05	三	什錦炒麵 ①	茶葉蛋(1) ⑤	南瓜奶黃餅(1) ④	枸杞小白菜	海芽玉米湯	時令水果
03/06	四	紫米飯 ⑧	甜醬鮮蔬肉片	花生干丁 ③⑨	扁魚大白菜 ⑩	杏鮑筍片湯	履歷豆漿
03/07	五	麻油雞油飯 ⑦		餡餅(1)	鮑菇青花菜	黃瓜貢丸湯	時令水果
03/10	一	燕麥飯 ⑧	三杯雞丁 ⑨	海苔章魚燒(1)	蒜炒萵苣	山藥素羊肉湯	時令水果
03/11	二	白米飯	筍乾滷肉丁 ⑨	塔香海茸 ⑨	培根高麗菜	桂圓紅豆芋圓湯	時令水果
03/12	三	雞絲飯		肉燥油腐 ⑨	蛋酥青江菜 ⑤	味噌蔬菜湯 ⑨	點心 ④
03/13	四	香鬆飯 ⑦	蒲燒鯛魚(1) ⑩	壽喜燒年糕 ⑨	芹菜豆芽	酸菜鴨湯	優酪乳 ④
03/14	五	南瓜炒米粉 ①	醬燒肉排(1) ⑨	鍋貼(2)	蒜香有機小松葉	關東煮 ⑩	蛋糕 ④
03/17	一	糙米飯 ⑧	花瓜肉燥 ⑤	煙燻鴨肉干片 ⑨	木耳小白菜	紫菜蛋花湯 ⑤	時令水果
03/18	二	白米飯	咖哩雞	蘑菇醬肉丸(1)	木耳A菜	百香寒天愛玉	時令水果
03/19	三	竹筍什錦粥		滷蛋(1) ⑤	草莓捲(1)	紅絲菜豆	綜合纖果 ⑥
03/20	四	紅藜飯	蔥燒魷魚豬柳 ⑨	南瓜蒸蛋 ⑤	蔥酥地瓜葉	榨菜肉絲湯	鮮奶 ④
03/21	五	羅勒青醬雞肉義大利麵 ④	醬滷棒腿(1) ⑨	芝麻紅豆燒(1) ⑦	雙色花菜	馬鈴薯濃湯 ④⑤	時令水果
03/24	一	胚芽飯	蒙古烤肉 ⑨	滷毛豆莢	蝦米大白菜 ①	鴨肉冬粉湯	時令水果
03/25	二	白米飯	蔥油雞丁 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	紅絲萵苣	檸檬小紫蘇	時令水果
03/26	三	麻醬麵 ⑦	鵝鶉蛋滷豆干 ⑨	地瓜拉餅(1)	沙茶油菜	蘿蔔魚丸湯 ⑩	時令水果
03/27	四	蕎麥飯 ⑧	五香翅小腿(2)	洋蔥黑輪 ⑩	枸杞有機尼龍白菜	肉骨茶湯	優格 ④
03/28	五	香腸鮮蔬炒飯 ⑤		炸鯛魚塊 ⑤⑩	金菇青江菜	香菇雞湯	點心
03/31	一	五穀飯 ⑧	冬瓜滷肉 ⑨	培根玉米	蒜香A菜	黃瓜排骨湯	時令水果

1. 本校午餐供應國產雞/豬、國產蛋品，蔬菜類食材優先採用當季國產食材。
2. 如遇到颱風或雨季，造成食材品質不佳或是數量不足，會隨現況適時調整菜色。
3. 本校使用非基改豆製品及非基改飲品。
4. 菜名後面(1)、(2)為每人食用數量。
5. 3/14、3/27副菜二提供有機蔬菜。
6. 禮拜三為蔬食日
7. 過敏原項目標示
 ①甲殼類②芒果③花生④牛奶⑤蛋⑥堅果類⑦芝麻⑧含麩質穀類⑨大豆⑩魚類⑪亞硫酸鹽類
8. 每日菜色、食材來源、食材過敏原資訊可至教育部校園食材登錄平台查詢
<https://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

營養小知識

燕麥奶、豆奶、名稱為「奶」雖然都含有「奶」，但是營養成分各有差異。燕麥奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分是醣類（碳水化合物）；俗稱豆漿的豆奶則屬於「豆魚蛋肉類」，以提供蛋白質為主，且是同一類別中推薦最優先攝取的食材料質；牛奶則屬於「乳品類」，可提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。燕麥奶、豆奶、牛奶的營養成分不同無法互相取代，應多注意營養素的均衡攝取。