

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 4月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：1030人
供餐日數：20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
04/01	二	海苔飯	香酥里肌肉排(1)	燻雞炒蛋⑤	芹香高麗菜	百香愛玉椰果	時令水果
04/02	三	白米飯+筍絲素丸湯飯配料(兒童節特餐)⑨		燒烤雞翅(1)⑨		香蕉+點心④⑤	
04/07	一	燕麥飯⑧	香菇蒸肉⑤	蕃茄豆腐⑨	木耳小白菜	九尾雞湯	時令水果
04/08	二	白米飯	椒鹽魚丁⑤⑩	紅蘿蔔蒸蛋⑤	韭菜豆芽	地瓜芋圓湯	時令水果
04/09	三	麵線糊		窩窩頭(1)+燒肉肉片⑨	紅絲菜豆		時令水果
04/10	四	蕎麥飯⑧	瓜仔雞	白醬燉白菜④	枸杞萵苣	金針排骨湯	履歷豆漿⑨
04/11	五	海陸什錦炒麵①		塔香雞排(1)⑨	鮮菇花椰菜	海芽蛋花湯⑤	蛋糕④⑤
04/14	一	小米飯	醬燒魚丁⑩	咖哩洋芋	白菜滷⑨	枸杞雞湯	時令水果
04/15	二	白米飯	奶香鮮菇燉雞④	紅蘿蔔炒蛋⑤	蒜香有機小松葉	黑糖仙草甜湯	時令水果
04/16	三	什錦炒米粉①	舒植雞塊(1)	黑米香餅(1)⑥⑧	肉燥地瓜葉	蒲瓜蛋花湯⑤	時令水果
04/17	四	糙米飯⑧	車輪滷肉⑨	家常冬粉	金菇青江菜	味噌虱目魚柳湯⑩	鮮奶④
04/18	五	茄汁肉醬義大利麵		香草雞排(1)⑨	雙色花椰菜	南瓜濃湯④⑤	時令水果
04/21	一	紅藜飯	蘑菇醬豬柳	海苔蒸蛋⑤	蒜香高麗菜	冬瓜排骨湯	時令水果
04/22	二	白米飯	栗子燒雞⑨	起司洋芋時蔬④	枸杞有機尼龍白菜	山粉圓甜湯	時令水果
04/23	三	香菇花生油飯③⑨	東山滷味⑤⑨	馬蹄條(1)	培根小黃瓜	蘿蔔排骨湯	時令水果
04/24	四	五穀飯⑧	壽喜燒肉片⑨	糖醋豆包⑨	紅絲萵苣	黃瓜雞湯	優格④
04/25	五	拉麵+日式味噌蔬菜拉麵配料⑨		檸檬翅小腿(2)⑨	蔥酥地瓜葉		點心④⑤
04/28	一	香鬆飯⑦	醬燒肉排(1)⑨	蕃茄炒蛋⑤	雞絲豆芽	鮮味餛飩湯	時令水果
04/29	二	地瓜飯	咖哩雞	高麗凍腐⑨	木耳油菜	檸檬愛玉甜湯	時令水果
04/30	三	燕麥飯+什錦肉絲湯飯配料⑧	素黃金蝦捲(1)⑤⑩	紅豆包(1)⑨	木耳青花菜		時令水果

- 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。
- 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。
- 本校使用非基改豆製品及非基改飲品。
- 菜名後面(1)、(2)為每人食用數量。
- 4/15、4/22副菜二提供有機蔬菜。
- 禮拜三為蔬食日。
- 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
- 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>



營養小知識



長時期盯著螢幕，是否容易讓眼睛睛疲勞？乾澀呢？三類護眼食物不可少：

*每天3份蔬菜：深綠色、深黃橘紅色蔬菜，富含葉黃素、b-胡蘿蔔素，如菠菜、地瓜葉、紅蘿蔔、甜椒。

*每天2份水果：維生素C高的水果，如芭樂、奇異果。

*每週2次魚類：深海魚類，富含DHA、EPA，如鯖魚、白帶魚。良好的用眼習慣也很重要：(1)每天戶外活動2小時，多看遠方能讓眼睛肌肉放鬆。(2)用眼30分鐘，休息10分鐘。(3)平視螢幕、不要太近，避免低頭用3C，眼睛離螢幕一個手臂。(4)避免在暗處使用3C產品。