

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5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
05/01	四	白米飯	泡菜肉片	洋蔥黑輪	香菇小白菜	冬菜鴨肉湯	百分百果汁
05/02	五	香腸鮮蔬炒飯 ⑤		炭燒蝴蝶腿(1) ⑨	金菇青江菜	豚骨味噌湯 ⑨	蛋糕 ④
05/05	一	五穀飯 ⑥	三杯雞丁 ⑨	馬蹄條(1)	蒜香大白菜	山藥排骨湯	時令水果
05/06	二	白米飯	茄汁魚丁 ⑩	起司炒蛋 ⑤⑨	紅絲萵苣	綠豆粉角湯	時令水果
05/07	三	什錦玉米粥 ⑤	鵪鶉蛋滷豆干 ⑤⑨	兔子包(1)	蒜香有機小松葉	豬肉酥(1)	時令水果
05/08	四	紅藜飯	蒜泥白肉 ⑨	花菜炒小卷	枸杞地瓜葉	豆薯蛋花湯 ⑤	履歷豆奶 ⑨
05/09	五	奶香培根鮮蔬義大利麵 ④		無骨香雞排(1)	雙色花菜	南瓜濃湯 ④⑤	優酪乳 ④
05/12	一	白米飯	紅燒腱肉丁 ⑨	金菇蒸蛋 ⑤	木耳高麗菜	黃瓜排骨湯	時令水果
05/13	二	蕎麥飯 ⑧	照燒雞丁 ⑨	鮮肉燒賣(1)	枸杞有機尼龍白菜	百香寒天愛玉	時令水果
05/14	三	什錦炒米粉	滷蛋(1) ⑤	壽喜燒凍豆腐 ⑨	紅絲菜豆	九尾雞湯	時令水果
05/15	四	小米飯	椒鹽魚丁 ⑤⑩	生炒鴨肉	蒜香青江菜	金針肉絲湯 ⑩	鮮奶 ④
05/16	五	拉麵+紅燒豬肉湯麵配料		五香翅小腿(2)		菇菇油菜	點心 ⑤
05/19	一	燕麥飯 ⑧	蔥油雞丁 ⑨	紅燒獅子頭(1)	韭菜豆芽	鮮味餛飩湯	時令水果
05/20	二	白米飯	沙茶肉片 ③	煙燻鴨肉玉米 ⑨	蔥酥地瓜葉	仙草奶凍 ④	時令水果
05/21	三	雞絲飯	肉燥油腐 ⑨	茶葉蛋(1) ⑤	蒜炒萵苣	薑絲海芽湯 ⑤	時令水果
05/22	四	地瓜飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	彩蔬豆腸 ⑨	白菜滷	榨菜肉絲湯	牛博士優格 ④
05/23	五	日式醬油烏龍麵 ①⑨		醬燒肉排(1) ⑨	培根青花菜	竹筍排骨湯	時令水果
05/26	一	香鬆飯 ⑦	冬瓜滷肉 ⑨	家常冬粉 ⑨	沙茶油菜 ③	黃瓜魚丸湯 ⑩	時令水果
05/27	二	白米飯	筍丁香菇雞丁 ⑨	滷毛豆莢 ⑨	香菇高麗菜	檸檬小紫蘇	時令水果
05/28	三	胚芽飯 ⑧	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	咖哩洋芋	蒜香空心菜	蕃茄豆腐湯 ⑨	冰粽
05/29	四	麵線糊		粽子(1)(慶祝端午節) ③⑨		培根小黃瓜	堅果塔 ⑥

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. 5/7、5/13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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>



營養小知識



傳統粽子的材料是由糯米、肉、蛋黃、香菇等材料做成的，其中糯米在六大食物中屬於全穀雜糧類，糯米的澱粉幾乎全部為支鏈澱粉，煮熟後的糯米飯黏性高，又因支鏈澱粉的分支很多，故和消化酵素接觸的面積多，因此容易被人體消化分解，使得血糖迅速升高。但糯米又因分子結構的關係，導致容易消化不良，短時間內大量進食時易有腹脹、腹痛等不適狀況。整餐若只吃粽子，蔬菜與蛋白質攝入又太少，因此要吃粽子，建議搭配燙蔬菜，增加膳食纖維攝入。包粽選五穀粽或未精製雜糧、瘦肉或豆製品取代五花肉。吃粽適度吃、不過量，適當運動助消化。