

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6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
06/02	一	海苔飯	古早味肉燥 ⑨	翡翠蒸蛋 ⑤	木耳小白菜	黃瓜雞湯	時令水果
06/03	二	白米飯	蘑菇醬雞丁	起司洋芋時蔬 ④	芹香豆芽	黑糖仙草甜湯	時令水果
06/04	三	拉麵+日式味噌蔬菜拉麵配料 ⑨		蠔油豆干 ⑨	奶黃包(1) ④⑤	枸杞地瓜葉	時令水果
06/05	四	蕎麥飯 ⑧	塔香蕃茄魚丁 ⑩	泡菜年糕	蛋酥青江菜 ⑤	十全雞湯	優酪乳 ④
06/06	五	肉絲蛋炒飯 ⑤		五香雞排(1) ⑨	蒜炒萵苣	金針排骨湯	蛋糕 ④⑤
06/09	一	白米飯	香菇蒸肉 ⑤	麻婆豆腐 ⑨	木耳有機油菜	蒲瓜排骨湯	時令水果
06/10	二	五穀飯 ⑧	奶香鮮菇燉雞 ④	毛豆炒蛋 ⑤	紅絲空心菜	百香愛玉椰果	時令水果
06/11	三	廣東粥 ⑤	素珍珠丸(1) ⑨	東山滷味 ⑨	每日堅果(1) ⑥	鮑菇菜豆	時令水果
06/12	四	小米飯	筍乾滷肉丁 ⑨	德式香腸玉米	丁香萵菜 ⑩	酸菜鴨湯	履歷豆漿
06/13	五	麻醬麵 ⑦		燒烤翅小腿(2) ⑦	菇菇花菜	青菜餛飩湯	時令水果
06/16	一	紅藜飯	沙茶魷魚豬柳 ①⑥⑦⑩	絲瓜雞丁	紅絲高麗菜	海芽蛋花湯 ⑤	時令水果
06/17	二	白米飯	鹽水雞	蕃茄炒蛋 ⑤	枸杞有機黑葉白菜	綠豆芋圓湯	時令水果
06/18	三	糙米飯+什錦若羹湯飯配料 ⑧		滷蛋(1) ⑤	芝麻紅豆燒(1) ⑦	木耳青江菜	時令水果
06/19	四	白米飯	日式薑汁肉片 ⑨	煙燻鴨肉干片 ⑨	蔥酥地瓜葉	冬瓜雞湯	優格 ④
06/20	五	什錦炒米粉 ①⑨		炸雞柳條(2)	金菇油菜	關東煮 ⑩	百分百果汁
06/23	一	白米飯	咖哩雞 ④	黑輪炒小黃瓜 ⑩	蒜炒萵苣	肉骨茶湯	時令水果
06/24	二	紫米飯 ⑧	打拋肉 ⑨	燻雞炒蛋 ⑤	韭菜豆芽	山粉圓甜湯	時令水果
06/25	三	香菇花生油飯 ①③⑨	素黃金蝦捲(1)	茶葉蛋(1) ⑤	白菜滷	紫菜蛋花湯 ⑤	時令水果
06/26	四	蕎麥飯 ⑧	蒲燒鯛魚(1) ⑨⑩	油滷桂竹筍 ⑨	木耳萵菜	黃瓜貢丸湯	鮮奶 ④
06/27	五	茄汁肉醬義大利麵		鹽酥雞	雙色花菜	馬鈴薯濃湯 ④⑤	蛋糕 ④⑤
06/30	一		披薩 ④		冬瓜檸檬甜湯(冰)		香蕉

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. 6/9、6/17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 ❄️

根據飲食指南，全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、燕麥、紫米、玉米、甘藷等。全穀雜糧指含有麩皮（糠層、果皮）、胚芽及胚乳，且含有攝取維生素B群、維生素E、礦物質與膳食纖維等，有助於控制及預防癌症、第二型糖尿病及心血管等疾病等多種慢性病症，提升整體飲食健康品質。多咀嚼可增加唾液分泌幫助消化、按摩牙齦有助牙周健康，還能刺激腦部發育，提升學習力。