

# 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 115年 5 月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：1010人  
供餐日數：20日

| 日期    | 星期 | 主食              | 主菜            | 副菜一           | 蔬菜         | 湯品          | 附餐        |
|-------|----|-----------------|---------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 05/04 | 一  | 五穀飯<br>⑧        | 紅燒腱肉丁<br>⑨    | 塔香海茸          | 木耳小白菜      | 扁蒲蛋花湯<br>⑤  | 履歷豆漿<br>⑨ |
| 05/05 | 二  | 香鬆飯<br>⑦        | 燒烤翅小腿(2)<br>⑨ | 蕃茄豆腐<br>⑨     | 蛋酥青江菜<br>⑤ | 檸檬愛玉甜湯      | 時令水果      |
| 05/06 | 三  | 麻醬麵<br>⑦        |               | 滷蛋(1)<br>⑤    | 鮮菇菜豆       | 味噌豆腐湯<br>⑨  | 時令水果      |
| 05/07 | 四  | 白米飯             | 蔥燒馬加魚丁<br>⑩   | 雞絲蒸蛋<br>⑤     | 肉燥地瓜葉      | 冬瓜雞湯        | 保久乳<br>④  |
| 05/08 | 五  | 香腸鮮蔬炒飯<br>⑤     | 香酥雞排(1)       | 原味米蛋捲(1)<br>⑤ | 枸杞有機小松葉    | 黃瓜排骨湯       | 蛋糕<br>④   |
| 05/11 | 一  | 紅藜飯             | 泡菜肉片          | 塔香蕃茄炒蛋<br>⑤   | 韭菜豆芽       | 榨菜肉絲湯       | 時令水果      |
| 05/12 | 二  | 白米飯             | 香菇肉燥<br>③     | 大黃瓜嫩雞丁        | 紅絲高麗菜      | 山粉圓甜湯       | 時令水果      |
| 05/13 | 三  | 什錦玉米粥<br>⑤      | 旗魚鬆(1)<br>⑩   | 兔子包(1)        | 海帶滷百頁<br>⑨ | 薑絲尼龍白菜      | 時令水果      |
| 05/14 | 四  | 糙米飯             | 鹽水雞           | 珍珠丸(1)        | 木耳萵苣       | 山藥排骨湯       | 優酪乳<br>④  |
| 05/15 | 五  | 奶香培根鮮蔬義大利麵<br>④ |               | 燒烤雞翅(1)       | 雙色花菜       | 羅宋湯         | 時令水果      |
| 05/18 | 一  | 紫米飯             | 甜醬鮮蔬肉片<br>⑨   | 翡翠蒸蛋<br>⑤     | 枸杞地瓜葉      | 冬菜鴨肉湯       | 時令水果      |
| 05/19 | 二  | 白米飯             | 咖哩雞           | 竹筍炒肉絲         | 紅絲油菜       | 綠豆芋圓湯       | 時令水果      |
| 05/20 | 三  | 香菇花生油飯<br>①③    | 舒植雞塊(2)<br>⑨  | 茶葉蛋(1)<br>⑤   | 蒜香青江菜      | 玉米蛋花湯<br>⑤  | 時令水果      |
| 05/21 | 四  | 地瓜飯             | 冬瓜滷肉<br>⑨     | 滷毛豆莢<br>⑨     | 蝦米大白菜<br>① | 鮮味餛飩湯       | 優格<br>④   |
| 05/22 | 五  | 拉麵+紅燒豬肉湯麵配料     |               | 炭燒蝴蝶腿(1)<br>⑨ |            | 紅絲敏豆        | 時令水果      |
| 05/25 | 一  | 小米飯             | 馬鈴薯燉雞<br>⑨    | 黑輪炒小黃瓜<br>⑩   | 蔥酥豆芽菜      | 味噌鱈魚湯<br>⑨⑩ | 百分百果汁     |
| 05/26 | 二  | 白米飯             | 壽喜燒肉片<br>⑨    | 豆薯炒蛋<br>⑤     | 鴻喜菇有機小白菜   | 百香愛玉椰果      | 時令水果      |
| 05/27 | 三  | 南瓜炒米粉<br>①      | 素燒賣(1)<br>⑨   | 絲瓜豆皮<br>⑨     | 彩椒青花菜      | 黃瓜蛋花湯<br>⑤  | 時令水果      |
| 05/28 | 四  | 胚芽飯             | 芝麻蜜汁雞<br>⑦    | 德式香腸玉米<br>⑨   | 培根高麗菜      | 金針排骨湯       | 鮮奶<br>④   |
| 05/29 | 五  | 鮮蔬炒烏龍麵<br>⑨     |               | 蒲燒鯛魚(1)<br>⑩  | 木耳萵苣       | 杏鮑筍片湯       | 點心<br>④   |

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. 5/8、5/26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(本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以特殊符號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用)
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臺查詢 <https://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

### \* 營養小知識 \*

高油、高糖食物除了讓人變胖、增加心血管

疾病罹患率，也是造成骨質疏鬆的隱形殺手，會消耗身體裡的鈣，並阻礙身體對鈣的吸收與利用。學童一早早餐配紅茶、奶茶或碳酸飲料等含糖飲料，不但影響含豐富鈣質的鮮奶、保久乳等奶類攝取，飲料中過量的糖及油(奶精)更妨礙孩童身體對鈣質的吸收，並導致鈣流失，進而損害骨質密度；而如碳酸飲料中含有的許多咖啡因及磷，這些都會影響身體對鈣的吸收和利用，對於發育期兒童有負面影響，因而增加罹患骨質疏鬆症與發生骨折機率。