

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 6 月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：1000人

供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
06/01	一	五穀飯 ⑧	奶香鮮菇燉雞 ④	麻婆豆腐 ⑨	木耳青江菜	冬瓜排骨湯	時令水果
06/02	二	白米飯	日式薑汁肉片 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	紅絲空心菜	檸檬小紫蘇	時令水果
06/03	三	肉燥什錦麵 ⑨		高麗凍腐 ⑨	枸杞有機小松葉	芹香蘿蔔湯	時令水果
06/04	四	蕎麥飯	三杯雞丁 ⑨	泡菜年糕	丁香莧菜 ⑩	蒲瓜排骨湯	保久乳 ④
06/05	五	培根玉米蛋炒飯 ⑤	黃金豬排(1)	綜合堅果(1) ⑥	香菇小白菜	九尾雞湯	蛋糕 ④⑤
06/08	一	紅藜飯	筍乾滷肉丁 ⑨	螞蟻上樹	枸杞地瓜葉	黃瓜雞湯	履歷豆漿 ⑨
06/09	二	白米飯	栗子燒雞 ⑨	蔥爆鮮蔬鴨肉 ⑨	紅絲菜豆	仙草奶凍 ④	時令水果
06/10	三	香菇花生油飯 ①③	肉鬆	滷蛋(1) ⑤	雙色花菜	味噌紫菜湯 ⑨	時令水果
06/11	四	燕麥飯 ⑧	椒鹽魚丁 ⑤⑩	肉燥蒸蛋 ⑤	雞絲豆芽	蘿蔔貢丸湯	鮮奶 ④
06/12	五	白米飯 + 什錦海鮮湯飯配料 ⑩		塔香雞排(1)	木耳油菜	黑米香餅(1)	時令水果
06/15	一	香鬆飯 ⑦	蘑菇醬豬柳 ⑨	海味花菜	腐竹高麗菜 ⑨	酸菜鴨粉絲湯	時令水果
06/16	二	白米飯	瓜仔雞 ⑨	肉絲海帶根	鮑菇空心菜	桂圓紅豆芋圓湯	時令水果
06/17	三	南瓜炒米粉 ①⑨		茶葉蛋(1) ⑤	金菇青江菜	蕃茄豆腐湯 ⑨	冰粽
06/18	四	粽子 + 麵線糊 ⑨⑩		五香翅小腿(2) ⑤	加菜：鹽酥石斑魚 ⑩	酸甜小黃瓜 ⑨	優酪乳 ④
06/22	一	胚芽飯	花瓜肉燥 ⑤⑨	南瓜蒸蛋 ⑤	扁魚大白菜 ⑩	十全雞湯	時令水果
06/23	二	白米飯	蒜泥白肉 ⑨	煙燻鴨肉玉米	枸杞萵苣	綠豆粉角湯	時令水果
06/24	三	小米飯	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	起司洋芋時蔬 ④	木耳莧菜	海芽蛋花湯 ⑤	百分百果汁
06/25	四	紫米飯	照燒雞丁 ⑨	麻油猴頭菇百頁 ⑨	蒜香有機黑葉白菜	玉米濃湯 ④⑤	優格 ④
06/26	五	海陸什錦炒麵 ⑨	醬燒大排(1)	鍋貼(1)	蛋酥青江菜 ⑤	鮮味絲瓜湯	蛋糕 ④⑤
06/29	一	白米飯	咖哩肉片	鮭魚玉米蛋 ⑤⑩	肉燥地瓜葉	關東煮 ⑩	時令水果
06/30	二	茄汁肉醬義大利麵	鹽酥雞	鮮菇花椰菜	冬瓜檸檬寒天(冰)	保久乳 ④	點心 ④⑤

- 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。
- 6/3、6/25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(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)
- 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://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

✽ 營養小知識 ✽

根據衛生福利部國民健康署建議，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、紫米、黑米、大麥、燕麥、蕎麥、綠豆、紅豆、玉米等。「全」代表著完整的意思，是指含有「麩皮、胚芽及胚乳」三個部份。全穀中含有維生素B群、鈣、鐵、鉀、鎂等，且麩皮具有豐富的膳食纖維，有助於控制及預防癌症、高血壓及心血管疾病等多種慢性病症，提升整體飲食健康品質。全穀的好處：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，提升孩子的學習能力。並可以幫助腸蠕動，維持腸道健康。