

115年 8-9月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
08/31	一	白米飯	咖哩雞	海帶干絲 ⑨	木耳高麗菜	蘿蔔排骨湯	時令水果
09/01	二	五穀飯 ⑧	古早味肉燥 ⑨	起司玉米蛋 ④⑤	蒜香空心菜	綠豆湯	時令水果
09/02	三	南瓜炒米粉 ①	茶葉蛋(1) ⑤	綜合堅果(1) ⑥	枸杞青江菜	味噌海帶豆腐湯 ⑨	
09/03	四	小米飯	泡菜肉片	芹菜豆干 ⑨	木耳小白菜	黃瓜雞湯	保久乳 ④
09/04	五	茄汁肉醬貝殼麵		麥克雞塊(2)	菇菇花菜	馬鈴薯濃湯 ⑤	蛋糕 ④⑤
09/07	一	紅藜飯	奶香鮮菇燉雞 ④	塔香海草	沙茶有機油菜 ③	肉骨茶湯	時令水果
09/08	二	白米飯	紅燒腩肉丁 ⑨	雞絲蒸蛋 ⑤	蝦米大白菜 ①	冬瓜檸檬甜湯	時令水果
09/09	三	廣東粥 ⑤		三杯杏鮑菇干丁 ⑨	奶黃包(1) ④	鮑菇菜豆	
09/10	四	胚芽飯	蒜泥白肉 ⑨	高麗凍腐 ⑨	枸杞萵苣	金針排骨湯	優酪乳 ④
09/11	五	日式醬油烏龍麵 ⑨	滷雞腿(1) ⑨	葉子肉圓(1)	肉燥地瓜葉	冬瓜排骨湯	履歷黃豆漿 ⑨
09/14	一	蕎麥飯	沙茶魷魚豬柳 ③	珍珠丸(1)	蔥酥豆芽菜	紫菜玉米湯	時令水果
09/15	二	海苔飯	栗子燒雞 ⑨	蕃茄炒蛋 ⑤	紅絲空心菜	仙草奶凍 ④	時令水果
09/16	三	白油麵+日式味噌蔬菜拉麵配料 ⑨		滷蛋(1) ⑤	原味米蛋捲(1) ⑤	枸杞黑葉白菜	
09/17	四	糙米飯 ⑧	冬瓜滷肉 ⑨	燻鴨大黃瓜	鮑菇青花菜	扁蒲蛋花湯 ⑤	高大鮮奶 ④
09/18	五	火腿蛋炒飯 ⑤		塔香雞排(1)	木耳萵苣	蘿蔔貢丸湯	波蜜蘋果葡萄汁
09/21	一	白米飯	筍乾滷肉丁 ⑨	燻雞洋蔥玉米	蒜香高麗菜	鴨肉冬粉湯	時令水果
09/22	二	燕麥飯 ⑧	鹽水雞	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蔥酥地瓜葉	山粉圓甜湯	時令水果
09/23	三	香菇栗子油飯 ①③		鵝鴨蛋滷豆干 ⑤⑨	菇菇油菜	蕃茄蛋花湯 ⑤	月餅 ⑤
09/24	四	地瓜飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	黑輪炒小黃瓜	扁魚大白菜 ⑩	青菜餛飩湯	優格 ④
09/29	二	紫米飯	雞肉壽喜燒 ⑨	泡菜年糕	紅絲有機小白菜	芹香黃瓜湯	時令水果
09/30	三	白米飯	翡翠蒸蛋 ⑤	咖哩蔬菜洋芋	韭菜豆芽	冬瓜檸檬寒天	
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. 9/7、9/29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含鉅質穀類 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台查詢 https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/					 營養小知識  苯駢芘是屬於多環芳烴族碳氫化合物，可能由食物加工或環境汙染產生。國際癌症研究機構列為第一級致癌物，我國有訂定食用油苯駢芘限量標準。平日飲食應注意少吃焦黑、過度油炸食物，不重複使用油炸油，並均衡飲食。		
					 問題油品怎麼辦？ 消費者安心 3 步驟 買到別慌、吃到別怕、查詢有管道  1 我買到問題油品怎麼辦？ - 先停止使用問題產品 - 保留產品及購買證明(如發票) - 可向原購買通路辦理退貨 - 依品牌公告辦理後續處理  2 我已經吃到了怎麼辦？ - 不需過度恐慌 - 均衡飲食、正常生活 - 多喝水、蔬果攝取充足 - 如有身體不適，請就醫告知食用情形  3 哪裡可以查最新資訊？ - 食藥署公告問題產品 - 各縣市衛生局公告 - 品牌官方網站 - 原購買通路客服 食藥署公告問題產品 各縣市衛生局公告 品牌官方網站 原購買通路客服 食藥署公告問題產品 各縣市衛生局公告 品牌官方網站 原購買通路客服		