

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 10月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：985人
供餐日數：20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
10/01	四	胚芽飯	日式薑汁肉片 ⑨	麻婆豆腐 ⑨	金菇青江菜	關東煮 ⑩	保久乳 ④
10/02	五	起司南瓜雞肉義大利麵 ④		無骨香雞排(1)	木耳青花菜	蕃茄蔬菜羅宋湯	蛋糕 ④
10/05	一	白米飯	照燒雞丁 ⑨	塔香蕃茄炒蛋 ⑤	培根高麗菜	冬瓜排骨湯	時令水果
10/06	二	紅藜飯	香菇肉燥 ③⑨	客家小炒 ⑨	蒜香有機小松葉	枸杞銀耳湯	時令水果
10/07	三	南瓜炒米粉 ①⑨		茶葉蛋(1) ⑤	菇菇黑葉白菜	海芽蛋花湯 ⑤	
10/08	四	白米飯	梅干扣肉 ⑨	螞蟥上樹	蔥酥地瓜葉	香菇雞湯	鮮奶 ④
10/12	一	白米飯	蔥油雞丁 ⑨	德式香腸玉米	蒜香青江菜	冬菜鴨肉湯	時令水果
10/13	二	蕎麥飯	泡菜肉片	海苔蒸蛋 ⑤	韭菜豆芽	檸檬小紫蘇	時令水果
10/14	三	什錦玉米粥 ⑤		滷蛋(1) ⑤	起司包(1) ④	枸杞萵苣	
10/15	四	白米飯	車輪滷肉 ⑨	芝麻球(1) ①	蝦米大白菜 ①	山藥排骨湯	優酪乳 ④
10/16	五	麻醬麵 ⑦		炭燒蝴蝶腿(1)	鴻喜菇油菜	味噌鱸魚湯 ⑨⑩	履歷豆漿 ⑨
10/19	一	燕麥飯 ⑧	蒙古烤肉 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	木耳有機小白菜	肉骨茶湯	時令水果
10/20	二	白米飯	咖哩雞	肉絲海帶根	燻雞高麗菜	黑糖仙草甜湯	時令水果
10/21	三	白油麵+香菇若羹湯麵配料 ⑤⑩		素燒賣(1)	綜合堅果(1) ⑥	鮮菇菜豆	
10/22	四	五穀飯 ⑧	炸魚丁 ⑤⑩	蕃茄豆腐 ⑨	肉燥地瓜葉	金針肉絲湯	優格 ④
10/23	五	香腸鮮蔬炒飯 ⑤		五香翅小腿(2) ⑨	雙色花菜	黃瓜魚丸湯	百分百葡萄蔬果汁
10/27	二	白米飯	黃金豬排(1)	壽喜燒年糕 ⑨	紅絲萵苣	酸菜鴨湯	時令水果
10/28	三	小米飯	青蔥玉米炒蛋 ⑤	黃金豆腐(1) ⑨	韭菜豆芽	百香愛玉甜湯	
10/29	四	白米飯	味噌燒肉 ⑨	滷毛豆莢	金菇油菜	瓜仔雞湯	鮮奶 ④
10/30	五	麵線糊 ⑩		滷雞腿(1) ⑨	鍋貼(1)	蛋酥青江菜 ⑤	點心 ④

- 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。
- 10/6、10/19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，
查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

✻營養小知識✻

酪梨富含植物性脂肪，每100公克的酪梨肉含有6.8公克脂肪，因此被歸類為「油脂類」。酪梨中的單元不飽和脂肪約占53%、多單元不飽和脂肪約占18%，是好的油脂來源，可幫助降低血中膽固醇，促進血脂溶性維生素吸收，並可預防發生動脈硬化、心臟病、中風等風險。其豐富的膳食纖維，可增加飽足感、抑制食慾、延緩血糖上升速度。酪梨屬於油脂含量較豐富的食材，適量食用，並減少其他油脂類的攝取。