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 11月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：985人
供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
11/02	一	胚芽飯	義式蕃茄燉肉	家常冬粉 ⑨	木耳小白菜	冬瓜雞湯	水果
11/03	二	白米飯	蘑菇醬雞丁 ⑨	竹筍炒肉絲	芹香高麗菜	珍奶甜湯 ④	水果
11/04	三	鮮蔬炒麵	東山滷味 ⑨	堅果(1) ⑥	蔥酥地瓜葉	海芽蛋花湯 ⑤	
11/05	四	紅藜飯	花瓜肉燥 ⑨	南瓜蒸蛋 ⑤	扁魚大白菜 ⑩	芹香黃瓜湯	保久乳 ④
11/06	五	麻油雞油飯 ⑦		醬燒肉排(1) ⑨	鮑菇青花菜	青菜餛飩湯	蛋糕 ④⑤
11/09	一	香鬆飯 ⑦	壽喜燒肉片 ⑨	蕃茄炒蛋 ⑤	金菇油菜	蘿蔔貢丸湯	水果
11/10	二	白米飯	奶香鮮菇燉雞 ④	德式香腸玉米	木耳青江菜	綠豆燕麥湯 ⑧	水果
11/11	三	竹筍什錦粥		滷蛋(1) ⑤	兔子包(1)	韭菜豆芽	
11/12	四	五穀飯 ⑧	紅燒腱肉丁 ⑨	山藥捲(1)	培根小黃瓜	當歸鴨肉湯 ⑨	優酪乳 ④
11/13	五	茄汁肉醬義大利麵	炭燒蝴蝶腿(1) ⑨	米果(1) ⑥⑧	枸杞萵苣	玉米濃湯 ④⑤	履歷豆漿 ⑨
11/16	一	紫米飯	蔥燒魷魚豬柳 ⑨	麻婆豆腐 ⑨	蒜香黑葉白菜	山藥雞湯	水果
11/17	二	地瓜飯	鹽水雞	珍珠丸(1)	燻雞高麗菜	冬瓜檸檬寒天	水果
11/18	三	白米飯	豆薯炒蛋 ⑤	咖哩洋芋	枸杞有機小松葉	紫菜玉米湯	
11/19	四	蕎麥飯	燒烤翅小腿(2) ⑨	泡菜年糕	蒜香地瓜葉	金針排骨湯	鮮奶 ④
11/20	五	培根玉米蛋炒飯 ⑤		香酥里肌肉排(1)	雙色花菜	味噌蔬菜海芽湯 ⑨	百分百果汁
11/23	一	燕麥飯 ⑧	蠔油豆腐魚丁 ⑨⑩	洋蔥炒蛋 ⑤	白菜滷	香菇雞湯	水果
11/24	二	白米飯	沙茶肉片 ③	大黃瓜嫩雞丁	芹香豆芽	黑糖仙草甜湯	水果
11/25	三	白米飯+什錦若羹湯飯配料 ⑤⑨		黃金豆腐(1) ⑨	素黃金蝦捲(1) ⑨	蒜香敏豆	
11/26	四	小米飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	塔香豆干 ⑨	木耳萵苣	榨菜肉絲湯	優格 ④
11/27	五	炸醬麵 ⑨		五香雞排(1) ⑨	蒜香有機青江菜	黃瓜貢丸湯	點心 ④⑤
11/30	一	白米飯	咖哩肉片	塔香海茸 ⑨	沙茶油菜	蕃茄蛋花湯 ⑤	水果

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。
5.11/18、11/27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台查詢
https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/