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 12月 份 午 餐 食 譜

供餐人數：985人
供餐日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
12/01	二	糙米飯 ⑧	筍丁香菇雞丁 ⑨	泰式寬冬粉	芹香高麗菜	綠豆芋圓湯	時令水果
12/02	三	什錦炒米粉 ①	三角油豆腐(1) ⑨	馬蹄條(1)	枸杞小白菜	味噌海帶湯 ⑨⑩	
12/03	四	紅藜飯	蔥燒馬加魚丁 ⑩	金菇蒸蛋 ⑤	蒜香菠菜	蘿蔔雞湯	保久乳 ④
12/04	五	拉麵+紅燒豬肉湯麵配料		滷雞腿(1) ⑨		蔥酥地瓜葉	蛋糕 ⑤
12/07	一	紫米飯	香菇蒸肉 ⑨	蕃茄豆腐 ⑨	木耳油菜	冬瓜雞湯	時令水果
12/08	二	地瓜飯	壽喜燒雞丁 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	韭菜豆芽	山粉圓甜湯	時令水果
12/09	三	鮮蔬炒麵 ①	舒植雞塊(2) ⑨	茶葉蛋(1) ⑤⑨	枸杞青江菜	芹香黃瓜湯	
12/10	四	蕎麥飯	甜醬鮮蔬肉片 ⑨	洋蔥黑輪 ⑩	白菜滷	金針排骨湯	優酪乳 ④
12/11	五	香腸鮮蔬炒飯 ⑤⑨		燒烤雞翅(1)	彩椒青花菜	鮮味餛飩湯	履歷豆奶 ⑨
12/12	六		披薩 ④		百分百果汁		橘子
12/15	二	燕麥飯 ⑧	奶香鮮蔬肉丁 ④	煙燻鴨肉玉米	菇菇有機黑葉白菜	蒲瓜蛋花湯 ⑤	時令水果
12/16	三	香菇栗子油飯 ①③⑨	東山滷味 ⑤⑨	素燒賣(1) ⑨	腐竹高麗菜 ⑨	枸杞銀耳湯	
12/17	四	白米飯	古早味肉燥 ⑨	海苔蒸蛋 ⑤	枸杞菠菜	十全雞湯	鮮奶 ④
12/18	五	起司南瓜雞肉義大利麵 ④		炸雞腿(1)	蒜香萵苣	玉米濃湯 ④⑤	點心 ④⑤
12/21	一	小米飯	瓜仔雞 ⑨	芹菜豆干 ⑨	蒜香有機小松葉	薑母鴨湯	時令水果
12/22	二	白米飯	蒜泥白肉 ⑨	起司玉米蛋 ④⑤	雙色花菜	桂圓甜湯圓	時令水果
12/23	三	廣東粥 ⑤		素香鬆(1) ⑨	滷蛋(1) ⑤	金菇青江菜	點心 ④⑤
12/24	四	五穀飯 ⑧	咖哩雞	肉絲海帶根 ⑨	枸杞地瓜葉	紫菜魚丸湯 ⑩	優格 ④
12/28	一	香鬆飯 ⑦	日式薑汁肉片 ⑨	滷毛豆莢	芹香豆芽	蘿蔔排骨湯	時令水果
12/29	二	白米飯	蔥油雞丁 ⑨	花菜炒小卷	鴻喜菇菠菜	芋頭西米露 ④	時令水果
12/30	三	麵線糊 ⑩		蠔油豆干 ⑨	奶黃包(1) ④	蔥酥敏豆	
12/31	四	糙米飯 ⑧	紅燒肉 ⑨	翡翠蒸蛋 ⑤	扁魚大白菜 ⑩	鴨肉冬粉湯	鮮奶 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。
5.12/15、12/21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/