

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1月份午餐食譜

供餐人數：1020人
 供餐日數：16日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
01/02	五	拉麵+紅燒豬肉湯	麵配料	燒烤雞翅(1)	蛋酥青江菜 ⑤	蛋糕 ④⑤	
01/05	一	香鬆飯 ⑦	蠔油魚丁 ⑨⑩	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	燻雞高麗菜	味噌紫菜湯 ⑨	時令水果
01/06	二	白米飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	鮮菇燒豆腐 ⑨	肉燥地瓜葉	綠豆燕麥湯 ⑧	時令水果
01/07	三	蕎麥飯	筍片香菇雞丁/加菜-酥炸石斑魚 ⑤⑩	德式香腸玉米	紅絲有機小白菜	黃瓜蛋花湯 ⑤	時令水果
01/08	四	胚芽飯	打拋肉	鮮肉燒賣(1)	鮑菇菜豆	山藥素羊肉湯	優酪乳 ④
01/09	五	海陸什錦炒麵		檸檬翅小腿(2)	木耳油菜	竹筍排骨湯	時令水果
01/12	一	白米飯	蒲燒鯛魚 ⑨⑩	金菇蒸蛋 ⑤	白菜滷	當歸鴨肉湯	履歷豆漿 ⑨
01/13	二	紅藜飯	蔥油雞丁	花生干丁 ③⑨	蒜香菠菜	桂圓紅豆芋圓湯	時令水果
01/14	三	白米飯+什錦肉絲湯	飯配料	香菇野菜百頁 ⑤	原味米蛋捲(1) ⑨	枸杞萬苣 ⑥	時令水果
01/15	四	小米飯	味噌燒肉 ⑨	螞蟻上樹	韭菜豆芽	瓜仔雞湯	優格 ④
01/16	五	麵線糊 ⑩		滷雞腿(1) ⑨	竹筍包(1)	培根小黃瓜	時令水果
01/19	一	白米飯	車輪滷肉 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	芹香高麗菜	九尾雞湯	時令水果
01/20	二	玉米蛋炒飯	素珍珠丸(1) ⑤	滷蛋(1) ⑤⑨	枸杞有機黑葉白菜	山粉圓甜湯	時令水果
01/21	三	雞絲飯	肉燥油腐 ⑨	綜合堅果(1) ⑥	蔥酥地瓜葉	薑絲海芽湯 ⑤	點心 ④⑤
01/22	四	白米飯	日式薑汁肉片 ⑨	酸甜炒魷魚 ⑨	木耳油菜	皇帝豆排骨湯	鮮奶 ④
01/23	五	茄汁肉醬貝殼麵		炸雞腿(1)	鮮菇花椰菜	南瓜濃湯 ④⑤	時令水果

- 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。
- 5.1/7、1/20副菜二提供有機蔬菜。
- 6.1/14、1/20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/>

喝白開水是人體最健康、最經濟的飲水來源，不僅消暑無負擔且有利於新陳代謝，建議每天空至少喝1500毫升的白開水，並應分多次慢喝，尤其從戶外活動時，應隨時補充水分。

