

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 2-3月份午餐食譜

供餐人數：1010人
供餐日數：26日

日期	星期	主食	主菜	副菜 一	蔬菜	湯品	附餐
02/23	一	白米飯	咖哩雞	芹菜豆干 ⑨	金菇油菜	蘿蔔排骨湯	茂谷柑(大吉大利)
02/24	二	紅藜飯	冬瓜滷肉 ⑨	海苔蒸蛋 ⑤	韭菜豆芽	仙草奶凍 ④	時令水果
02/25	三	肉燥什錦麵 ⑨	彩蔬豆腸 ⑨	馬蹄條(1)	紅絲有機尼龍白菜	味噌紫菜湯 ⑨⑩	時令水果
02/26	四	五穀飯 ⑧	滷雞腿(1) ⑨	煙燻鴨肉玉米	木耳高麗菜	黃瓜貢丸湯	保久乳 ④
03/02	一	地瓜飯	古早味肉燥 ⑨	起司炒蛋 ④⑤	紅絲萵苣	當歸米血排骨湯	蛋糕 ④⑤⑧
03/03	二	小米飯	瓜仔雞 ⑨	滷毛豆莢	扁魚大白菜 ⑩	桂圓紅豆湯圓	時令水果
03/04	三	白米飯	滷蛋(1) ⑤	素珍珠丸(1) ⑨	枸杞青江菜	什錦若羹湯飯配料 ⑨	時令水果
03/05	四	蕎麥飯	椒鹽魚丁 ⑤⑩	高麗凍腐 ⑨	蒜香有機小松葉	海芽蛋花湯 ⑤	優酪乳 ④
03/06	五	茄汁肉醬貝殼麵	香草熟烤雞排(1) ⑨	雙色花菜	馬鈴薯濃湯 ⑤		時令水果
03/09	一	白米飯	粉蒸肉 ⑨	麻婆豆腐	蔥酥地瓜葉	冬瓜排骨湯	履歷豆漿 ⑨
03/10	二	胚芽飯	蔥油雞丁 ⑨	德式香腸玉米	鴻喜菇油菜	山粉圓甜湯	時令水果
03/11	三	什錦玉米粥 ⑤		肉鬆(1)	茶葉蛋(1) ⑤	紅絲敏豆	時令水果
03/12	四	紅藜飯	蒲燒鯛魚(1) ⑩	小黃瓜雞丁	韭菜豆芽	冬菜鴨肉湯	鮮奶 ④
03/13	五	日式醬油烏龍麵 ⑨	五香雞排(1)	葉子肉圓(1)	蒜香有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 ⑨⑩	時令水果
03/16	一	白米飯	三杯雞丁 ⑨	螞蟻上樹 ⑨	蒜香萵苣	青菜餛飩湯	時令水果
03/17	二	燕麥飯	紅燒腩肉丁 ⑨	毛豆炒蛋 ⑤	紅絲高麗菜	綠豆地瓜圓甜湯	時令水果
03/18	三	什錦炒米粉 ⑨	鵝鴨蛋滷豆干 ⑤⑨	綜合堅果(1) ⑥	金菇青江菜	玉米蛋花湯 ⑤	時令水果
03/19	四	白米飯	義式蕃茄燉肉	海味花菜 ①	枸杞油菜	竹筍排骨湯	優格 ④
03/20	五	培根玉米蛋炒飯 ⑤		黃金豬排(1)	肉燥地瓜葉	關東煮 ⑩	點心 ④⑤⑧
03/23	一	糙米飯	泡菜肉片	塔香海草 ⑨	香菇小白菜	十全雞湯	時令水果
03/24	二	白米飯	打拋肉	南瓜蒸蛋 ⑤	雞絲豆芽	百香愛玉甜湯	時令水果
03/25	三	麵線糊 ③		三杯油腐 ⑨	紅豆包(1)	培根小黃瓜	時令水果
03/26	四	紫米飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	鹽水鮮蔬	腐竹高麗菜 ⑨	蒲瓜粉絲湯	鮮奶 ④
03/27	五	拉麵+日式味噌蔬菜拉麵配料 ⑨		燒烤翅小腿(2) ⑨	糙米堅果酥(1) ⑥	鮑菇青花菜	時令水果
03/30	一	白米飯	蒜泥白肉 ⑨	蕃茄炒蛋 ⑤	白菜滷	芹香黃瓜湯	百分百果汁
03/31	二	香鬆飯 ⑦	咖哩雞	花生干丁 ③⑨	木耳萵苣	珍奶甜湯 ④	時令水果

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. 2/25、3/5、3/13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臺查詢 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

* 營養小知識 *

常聽聽到「發芽的馬鈴薯不能吃」，發芽的薯類部分挖掉是不就是就可以吃呢？馬鈴薯是一種茄科植物，生長過程會產生茄鹼，可自然抵抗病蟲害，但是茄鹼卻是一種天然毒素，食用過多可能導致急性中毒，常見的症狀包括嘔吐、噁心、腹痛、頭痛、腹瀉等症狀。即使挖除發芽的部分，毒素仍存在，且茄鹼對熱穩定，煮熟後仍會吃到過量的毒素，而導致中毒的情形發生。