

# 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4月份午餐食譜

供餐人數：1010人

供餐日數：20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
04/01	三	肉絲蛋炒飯(兒童節特餐) ⑤	鮮肉燒賣(1)	味噌蔬菜湯 ⑨	香蕉+點心 ④		
04/02	四	白米飯	筍片香菇雞丁 ⑨	泡菜年糕	木耳青江菜	紫菜蛋花湯 ⑤	優酪乳 ④
04/07	二	海苔飯	蒙古烤肉 ⑨	虱目魚排(1) ⑩	蒜香地瓜葉	冬瓜雞湯	時令水果
04/08	三	羅勒青醬雞肉義大利麵 ④	麥克雞塊(3)	雙色花菜	檸檬小紫蘇	時令水果	
04/09	四	白米飯	花瓜肉燥 ⑤⑨	起司洋芋時蔬 ④	香菇小白菜	金針肉絲湯	保久乳 ④
04/10	五	五穀飯 ⑧	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	紅燒豆腐 ⑨	枸杞有機小松葉	羅宋湯	蛋糕 ④⑤
04/13	一	白米飯	蘑菇醬豬柳 ⑨	黑輪炒小黃瓜 ⑩	蝦米大白菜 ①	九尾雞湯	履歷豆漿 ⑨
04/14	二	紫米飯	奶香鮮菇燉雞 ④	滷蛋(1) ⑤	鮑菇萵苣	百香寒天愛玉	時令水果
04/15	三	竹筍什錦粥	蠔油豆干 ⑨	起司包(1) ④	鮮菇菜豆	時令水果	
04/16	四	白米飯	梅子醬燒魚 ⑩	香菇蒸蛋 ⑤	燻雞高麗菜	豆薯蛋花湯 ⑥	鮮奶 ④
04/17	五	香菇肉絲油飯 ①③	炸雞翅(1)	鍋貼(1)	鴻喜菇油菜	味噌鱸魚湯 ⑨⑩	時令水果
04/20	一	蕎麥飯	日式薑汁肉片 ⑨	家常冬粉 ⑨	枸杞有機龍白菜	菇菇雞湯	時令水果
04/21	二	地瓜飯	照燒雞丁 ⑨	菜脯炒蛋 ⑤	芹香豆芽	枸杞銀耳湯	時令水果
04/22	三	白油麵+香菇若羹湯麵配料 ⑤	海帶滷百頁 ⑨	素黃金蝦捲(1) ⑨	蒜香青江菜	時令水果	
04/23	四	白米飯	五香雞腿(1) ⑨	生炒鴨肉 ⑨	蔥酥地瓜葉	肉骨茶湯	優格 ④
04/24	五	海陸什錦炒麵 ⑨	醬燒肉排(1) ⑨	鮮彩花菜	黃瓜排骨湯	點心 ④⑤	
04/27	一	白米飯	栗子燒雞 ⑨	紅燒獅子頭(1) ⑨	木耳油菜	蘿蔔魚丸湯 ⑩	百分百果汁
04/28	二	燕麥飯	壽喜燒肉片 ⑨	鮭魚玉米蛋 ⑤⑩	培根高麗菜	黑糖仙草甜湯	時令水果
04/29	三	什錦炒米粉 ①	黃金豆腐(1) ⑨	紅絲萵苣	薑絲海芽湯 ⑤	時令水果	
04/30	四	小米飯	沙茶雞丁 ③	咖哩洋芋	蒜香大白菜	酸菜鴨湯	鮮奶 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。
- 4/10、4/20副菜二提供有機蔬菜。
- 4/10、4/15、4/22、4/29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，並避免食用)
- 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

### ❄️ 營養小知識 ❄️

鈣質是組成身體骨骼及牙齒的主要成分，攝取不足，導致骨骼成長不良。哪些食物可以補充鈣質呢？

★乳製品：鮮奶(1杯含鈣274mg)、優格(100g含鈣97mg)、起司片(22g含鈣133mg)。

★豆製品：傳統豆腐(100g約含鈣140mg)、方豆干(100g約含鈣685mg)。

★海鮮類：小魚干(15g約含鈣331mg)

★蔬菜類：深綠色蔬菜，如芥藍菜(100g約含鈣181mg)、莧菜(100g約含鈣146mg)、海帶(100g約含鈣80mg)、青江菜(100g約含鈣112mg)

★油脂與堅果類：黑芝麻粉(15g約含鈣96.6mg)。

此外，可利用每日曬10-15分鐘的太陽，可以幫助身體製造維生素D，促進鈣質吸收。避免同時大量攝取咖啡因、碳酸飲料會抑制鈣質吸收或增加流失。