

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

113年2月份午餐食譜

供餐人數：1030人
供餐日數：10日

期日期星	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
2/16 五	白米飯	咖哩雞	肉燥蒸蛋 ⑤	香菇高麗菜	關東煮	茂谷柑(大吉大利)	742
2/17 六	茄汁肉醬義大利麵	無骨香雞排(1)	鮑菇青花椰	南瓜濃湯 ④⑤	100%蘋果柳橙蔬果汁		790
2/19 一	白米飯	蔥燒魚丁 ⑩	塔香豆干 ⑨	蒜香有機青江菜	黃瓜排骨湯	時令水果	698
2/20 二	糙米飯 ⑧	鹽水雞	豆薯炒蛋 ⑤	蔥酥豆芽菜	冬瓜蛤蠣湯	時令水果	721
2/21 三	廣東粥 ⑤	東山滷味	茶葉蛋(1) ⑤	紅豆流沙珍珠包(1)	薑絲小白菜	時令水果	815
2/22 四	紅藜飯 ⑧	蒙古燒肉	煙燻鴨肉玉米	木耳萵苣	海芽蛋花湯 ⑤	履歷豆漿	783
2/23 五	日式醬油烏龍麵 ①	醬燒肉排(1)	蒜香菠菜	紅豆花生湯圓(2/24元宵) ③	時令水果	805	
2/26 一	蕎麥飯 ⑧	古早味肉燥	香菇蒸蛋 ⑤	蝦米大白菜 ①	當歸鴨肉湯	時令水果	748
2/27 二	白米飯	滷雞腿(1)	麻婆豆腐 ⑨	木耳小白菜	綠豆燕麥湯 ⑧	時令水果	817
2/29 四	香鬆飯 ⑩	紅燒肉	螞蟻上樹	菇菇油菜	味噌魚湯 ⑨⑩	優格 ④	740

- 本校午餐供應國產肉品、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。
- 2/19副菜二提供有機蔬菜。
- 禮拜三為蔬食日
- 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
- 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/>

營養小知識

市售果蔬果汁種類多，如何選購是個大學問，為了提供消費者完善食品標示資訊，衛生福利部食品藥物管理署規範宣稱含果蔬汁之市售包裝飲料，應依果蔬汁總含量標示原果汁含有率及相關醒語。

以果蔬汁含量分類：

- *未含果蔬汁：應於產品外包装正面顯著處標示「無果蔬汁」；如品名含果蔬名稱，應於品名中標示口味、風味字樣。
- *含量未達百分之十：應於外包装正面顯著處標示「果蔬汁含量未達10%」，或直捷標示原果汁含有率。
- *含量達百分之十：標示原果汁含有率，兩種以上依含量高低至低標示；且始得以一果蔬汁為品名。

營養午餐需使用符合「校園飲品及點心販售範圍」之校園食品，必須提供100%果蔬汁。

10%以上
標示柳橙芒果汁，且品名揭露全部名稱
果汁85%

10%以上
標示果蔬汁，但品名未揭露全部果蔬名稱
綜合果蔬汁
果汁65%

未達10%
常見產品：果糖調味水、果糖茶飲
果汁含量未達10%

未含果蔬汁
常見產品：茶飲品、碳酸飲料
無果汁

衛生福利部 食品藥物管理署
更多資訊請上：衛生福利部食品藥物管理署網站www.fda.gov.tw
或洽消費者專線：02-2717-4200

