


# 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3月份午餐食譜

供餐人數：1030人  
供餐日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
3/1	五	南瓜炒米粉 ①		鹹酥雞	鮮菇花椰菜	鮮味餛飩湯	點心 ④⑤
3/4	一	白米飯	蘑菇醬豬柳	紅蘿蔔蒸蛋 ⑤	培根高麗菜	皇帝豆排骨湯	時令水果
3/5	二	糙米飯 ⑧	瓜仔雞	芹菜豆干 ⑨	枸杞菠菜	百香寒天愛玉	時令水果
3/6	三	白米飯	舒植雞塊(2) ⑨	咖哩洋芋	蒜炒萵苣	蘿蔔貢丸湯	時令水果
3/7	四	五穀飯 ⑧	泰式大薄片	培根玉米	肉燥地瓜葉	酸菜鴨粉絲湯	履歷豆漿
3/8	五	麵線糊		五香翅小腿(2)	起司夾心捲(1)	鮑菇小白菜	蛋糕 ④⑤ 
3/11	一	小米飯 ⑧	日式薑汁肉片	泡菜年糕	雞絲豆芽	九尾雞湯	時令水果
3/12	二	白米飯	香菇雞丁	南瓜炒蛋 ⑤	菇菇有機油菜	黑糖仙草甜湯	時令水果
3/13	三	麻醬麵 ⑦	東山滷味 ⑤⑨	滷毛豆莢	鮮菇菜豆	蕃茄蛋花湯 ⑤	時令水果
3/14	四	紫米飯 ⑧	筍乾滷肉	蟹黃燒賣(1)	蝦米大白菜 ①	冬瓜蛤蠣湯	鮮奶 ④
3/15	五	麻油雞油飯		香酥里肌肉排(1)	培根小黃瓜	味噌魚湯 ⑨⑩	時令水果
3/18	一	白米飯	花瓜肉燥	洋蔥黑輪	紅絲萵苣	蒲瓜粉絲湯	時令水果
3/19	二	海苔飯	三杯雞丁	家常冬粉	鴻喜菇小白菜	綠豆芋圓湯	時令水果
3/20	三	燕麥飯 + 筍絲素丸湯飯配料 ⑧⑨		滷蛋(1) ⑤	馬拉糕(1)	蒜香青江菜	時令水果
3/21	四	白米飯	椒鹽魚丁 ⑤⑩	翡翠蒸蛋 ⑤	芹香高麗菜	香菇雞湯	優格 ④
3/22	五	拉麵 + 紅燒豬肉湯麵		鍋貼(2)		鴻喜菇菠菜	時令水果
3/25	一	蕎麥飯 ⑧	海苔素獅子頭(2)	鹽水鮮蔬 ⑨	韭菜豆芽	當歸鴨肉湯 ⑨	時令水果
3/26	二	白米飯	蒙古燒肉	蕃茄豆腐 ⑨	紅絲油菜	檸檬小紫蘇	時令水果
3/27	三	照燒雞丼飯+白米飯(兒童節園遊會特餐)		蔥酥敏豆	點心 ④⑤	紫菜蛋花湯 ⑤	100%柳丁汁
3/28	四	紅藜飯 ⑧	芝麻蜜汁雞 ⑦	花菜燴鴿蛋 ⑤	白菜滷	黃瓜排骨湯	優酪乳 ④
3/29	五	香腸鮮蔬炒飯 ⑤		滷雞腿(1)	薑絲有機尼龍菜	關東煮	時令水果

- 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。
- 3/12、3/29副菜二提供有機蔬菜。
- 3/6、3/13、3/20、3/25為蔬食日
- 菜單熱量設計依據教育部『學校午餐食物內容及營養基準』熱量約620~830大卡。
- 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

堅果可以一提供飽和脂肪、脂肪酸，也有豐富的維生素B群、維生素E和礦物質(如：鈣、鎂、鐵等)，研究發現攝入足夠的堅果能有助於預防降低心臟血管疾病風險。每天1湯匙(約等於1整隻大杏仁或2小份的份量)或每餐1茶匙(約等於1大杏仁)第一節大份的份量的堅果種子，就可以達到營養的建議量，再透過選擇「原味」、吃「適量」、巧「搭配」三步步驟，善用食材變化，兼顧營養及美味。

堅果是餐食的一部分，不要當零食吃，否則會過量。常見見的堅果有腰果、核桃、胡桃、開心果、夏威夷豆、杏仁、南

