

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4月份午餐食譜

供餐人數： 1030人

供餐日數： 20日

期日	期星	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
4/1	一	白米飯	茄汁肉片	螞蟻上樹	金菇青江菜	味噌豆腐湯 ⑨	時令水果
4/2	二	香鬆飯 ⑦	栗子燒雞 ⑥	起司炒蛋 ④⑤	芹香高麗菜	檸檬愛玉甜湯	時令水果
4/3	三	蕎麥飯+什錦肉絲湯飯 ⑩		珍珠丸(2)		枸杞萵苣	點心 ④
4/8	一	五穀飯 ⑧	蔥燒魷魚豬柳	壽喜燒年糕	鮮菇菜豆	菇菇湯 ⑤	時令水果
4/9	二	白米飯	筍丁香菇雞丁	海帶干絲 ⑨	紅絲油菜	綠豆薏仁湯 ⑧	時令水果
4/10	三	舒植雞絲飯	肉燥蒸蛋 ⑤	油渣桂竹筍	蒜香地瓜葉	玉米蛋花湯 ⑤	時令水果
4/11	四	糙米飯 ⑧	香酥魚塊(2) ⑩	玉米雞茸	木耳有機青江菜	冬菜鴨肉湯	鮮奶 ④
4/12	五	羅勒青醬雞肉義大利麵		檸檬雞翅(1)	菇菇花菜	海鮮濃湯 ④⑤	蛋糕 ④
4/15	一	紅藜飯 ⑧	香菇肉燥	海苔章魚燒(1) ⑩	韭菜豆芽	枸杞雞湯	時令水果
4/16	二	白米飯	蠔油魚丁 ⑩	豆薯炒蛋 ⑤	蒜香大白菜	山粉圓甜湯	時令水果
4/17	三	白油麵+香菇若羹湯麵料 ⑩		綜合滷味 ⑨	奶黃包(1)	薑絲尼龍菜	優格 ④
4/18	四	燕麥飯 ⑧	冬瓜滷肉	泰式寬冬粉	紅絲高麗菜	海芽蛋花湯 ⑤	履歷豆漿
4/19	五	茄汁蛋炒飯 ⑤		炸雞腿(1)	枸杞萵苣	黃瓜排骨湯	時令水果 ④
4/22	一	紫米飯 ⑧	蒜泥白肉	麻婆豆腐 ⑨	蛋酥青江菜 ⑤	瓜仔雞湯	時令水果
4/23	二	海苔飯	蔥油雞丁	金菇炒蛋 ⑤	木耳油菜	紅豆芋圓湯	時令水果
4/24	三	什錦炒麵 ①	滷蛋(1) ⑤	滷毛豆莢	彩椒青花椰	扁蒲蛋花湯 ⑤	時令水果
4/25	四	小米飯	奶香鮮蔬肉丁 ④	黃瓜甜不辣 ⑩	蔥酥地瓜葉	皇帝豆排骨湯	優酪乳 ④
4/26	五	香菇肉絲油飯		滷雞腿(1)	酸甜小黃瓜	青菜餛飩湯	時令水果
4/29	一	蕎麥飯 ⑧	照燒雞丁	馬蹄條(1)	香菇有機小白菜	黃瓜魚丸湯 ⑩	時令水果
4/30	二	白米飯	紅燒肉	生炒鴨肉	紅絲萵苣	仙草凍奶 ④	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。
- 4/11、4/29副菜二提供有機蔬菜。
- 4/10、4/17、4/24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

清明節除了掃墓祭祖，還有吃潤餅的習俗，購買潤餅皮時有那些食品衛生安全要注意呢？挑選潤餅皮時要注意：挑選有信譽的商家、避免顏色挑選過白、聞看有無異味。臺灣常見的潤餅配料有：豆乾、高麗菜、豆乾絲及花生粉等，北部地區還選有紅糟肉、煎蛋或蛋酥，南部地區則加滷肉、香腸或麵條，臺南還選會加入皇帝豆較多的糖。潤餅皮建議在購買後儘快食用，勿讓餅皮受潮或存放於高溫。花生粉含有黃麴毒素的風險，建議趁新鮮食用或放冰箱密封保存。在家自製潤餅時，食材保存很重要，且蔬菜儘量不要生食，洗淨後可先汆燙。配料長時間在室溫下容易變質，最好一包就食用；若必須提早製備，應於冷藏保存；包潤餅前用肥皂徹底洗手，並用公筷餵母匙，避免交叉污染；剩餘配料應儘早冷藏，並在一天之內食用完畢。

