

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5月份午餐食譜

供餐人數：1030人
供餐日數：23日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐
05/01	三	拉麵+日式味噌蔬菜拉麵配料 ⑨	鍋貼(2)		鮮菇菜豆	時令水果	
05/02	四	紅藜飯 ⑧	蒙古烤肉	肉香竹筍	木耳有機青江菜	肉骨茶湯	履歷豆漿 ⑨
05/03	五	肉絲蛋炒飯 ⑤	檸檬雞翅(1)	芝麻球(1) ⑦	蒜香地瓜葉	蘿蔔貢丸湯	蛋糕 ④⑤
05/06	一	糙米飯 ⑥	鴿蛋肉燥 ⑤	海味花菜	香菇高麗菜	鴨肉冬粉湯	時令水果
05/07	二	白米飯	照燒雞丁	肉絲海帶根	薑絲尼龍白菜	地瓜芋圓湯	時令水果
05/08	三	白米飯	蕃茄炒蛋 ⑤	鮮菇燒豆腐 ⑨	紅絲油菜	芹香黃瓜湯	時令水果
05/09	四	香鬆飯	醬燒魚丁 ⑩	起司洋芋時蔬 ④	韭菜豆芽	豆薯蛋花湯 ⑤	百分百蘋果柳橙汁
05/10	五	茄汁肉醬貝殼麵	無骨香雞排(1)	蒜炒萵苣	南瓜濃湯 ④⑤	時令水果	
05/13	一	五穀飯 ⑧	蔬菜肉片	魷魚丸(1)	扁魚大白菜 ⑩	山藥雞湯	時令水果
05/14	二	白米飯	瓜仔雞	金菇蒸蛋 ⑤	枸杞青江菜	百香愛玉甜湯	時令水果
05/15	三	竹筍什錦粥	滷蛋(1) ⑤	芋泥包(1)	薑絲小白菜	時令水果	
05/16	四	小米飯	車輪滷肉 ⑨	玉米雞茸	蔥酥地瓜葉	味噌海帶豆腐湯 ⑨	鮮奶 ④
05/17	五	海陸什錦炒麵 ①	滷雞腿(1)	馬蹄條(1)	菇菇花菜	關東煮	時令水果
05/20	一	蕎麥飯 ⑧	三杯雞丁	芹菜豆干 ⑨	鴻喜菇油菜	黃瓜排骨湯	時令水果
05/21	二	白米飯	打拋肉	菜脯炒蛋 ⑤	鮑菇萵苣	綠豆粉條湯	時令水果
05/22	三	什錦炒米粉 ①	餡餅(1)	醬燒豆包 ⑨	紅絲敏豆	蒲瓜蛋花湯 ⑤	時令水果
05/23	四	紫米飯 ⑧	五香翅小腿(2)	酸甜炒魷魚	枸杞有機尼龍白菜	蘿蔔魚丸湯 ⑩	優格 ④
05/24	五	香菇肉絲油飯	醬燒大排(1)	酸甜小黃瓜	青菜餛飩湯	點心-乳酪酥 ④	
05/27	一	海苔飯	馬鈴薯燉雞	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	鮮彩花菜	杏鮑筍片湯	時令水果
05/28	二	白米飯	旗魚排(1) ⑩	麻婆豆腐 ⑨	芹香豆芽	黑糖仙草甜湯	時令水果
05/29	三	鮮蔬炒麵 ①	鹽水鮮蔬 ⑨	茶葉蛋(1) ⑤	蒜香青江菜	九尾雞湯	時令水果
05/30	四	燕麥飯 ⑧	蘑菇醬豬柳	滷毛豆莢	白菜滷	紫菜蛋花湯 ⑤	優酪乳 ④
05/31	五	麵線糊	刈包(1)+酸菜肉片+花生糖粉 ③	時令水果			

- 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。
- 5/2、5/23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



雞蛋的殼色與雞蛋的營養價值之間沒有直接關聯，主要與雞隻品種及遺傳有關，紅殼蛋與白殼蛋營養成分不會因此有差異。雞蛋本身的營養價值，取決於雞隻所食用的飼料與健康狀況，雞蛋富含蛋白質、卵磷脂、維生素及礦物質等營養素，且容易消化吸收。依據衛生福利部國民健康署「每日飲食指南」建議，一般健康人可每天吃一顆蛋，但是血液膽固醇過高，曾罹患動脈血管硬化、肥胖或脂肪肝患者等，建議還是要注意蛋的攝取。無論哪一種健康的食品，吃多了都可能造成營養不均。購買雞蛋時須注意蛋殼的清潔度及完整性，蛋殼上若有裂縫或殘留雞屎，細菌容易進入蛋液中，形成風險。雞蛋保存建議鈍端朝上，低溫冷藏，有利於維持品質。

