

高雄市茂林區多納國小暨附設幼兒園

校長：宋麒麟

115 年 06 月份午餐食譜

供餐人數：82人

供餐日數：20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
06/01	一	白飯3	京都排骨	玉米雞丁	紅K炒高麗	紫菜蔥花湯	全脂鮮奶	862
06/02	二	▲芝麻飯3	車輪燒雞	◎美味蒸蛋	蒜香尼龍菜	筍片湯	香蕉	641
06/03	三	◎咖哩燴飯	炸去骨雞腿排			綠豆湯	西瓜/履歷豆漿	769
06/04	四	地瓜飯3	◎豆腐粉絲煲	◎韭黃炒蛋	炒青花菜	甜玉米湯	蘋果	673
06/05	五	白飯3	蔥爆豬肉	炒三蔬	炒冬瓜	豆薯雞湯	保久乳	632
06/08	一	白飯3	三杯雞2	◎★蝦仁燴豆腐	炒青江菜	★柴魚清湯	全脂鮮奶	774
06/09	二	白飯3	▲筍干扣肉	★黃瓜黑輪	燙地瓜葉	海芽湯	葡萄	816
06/10	三	◎雞肉麵疙瘩			青花鮑菇	冬瓜粉圓	洋香瓜/優酪乳	863
06/11	四	白飯3	★紅燒旗魚丁	油菜肉片	蒸南瓜	牛蒡湯	木瓜	693
06/15	一	白飯3	◎素鱈排	絲瓜燴麵筋	炒A菜	◎▲南瓜玉米濃湯	全脂鮮奶	867
06/16	二	白飯3	芋頭燒肉	★魚羹燴白菜	薑絲龍鬚菜	蘿蔔湯	芭樂	677
06/17	三	◎三色蛋炒飯	▲醬燒三節翅			番薯圓綠豆甜湯	西瓜/優酪乳	1022
06/18	四	地瓜飯3	★破布子蒸魚	◎▲菜圃蛋	★蛤蜊絲瓜	高麗菜湯	紅龍果	670
06/22	一	白飯3	南瓜燒雞	青椒炒肉絲	炒花椰菜	牛蒡湯	全脂鮮奶	817
06/23	二	芋頭香飯3	和風壽喜燒	炒海草	木耳大白菜	筍片雞湯	香蕉	651
06/24	三	南瓜炒米粉	蔥薑鹹水雞			◎▲玉米濃湯	木瓜/優酪乳	849
06/25	四	▲芝麻飯3	紅燒肉	◎洋蔥甜不辣	炒莧菜	◎豆腐味噌湯	蘋果	686
06/26	五	白飯3	香菇雞	◎番茄炒蛋	炒尼龍白菜	★紫菜魚丸湯	保久乳	787
06/29	一	白飯3	炸豬排	◎蔥花蛋	紅絲豆芽	蘿蔔湯	全脂鮮奶	987
06/30	二	南瓜飯	滷雞腿	香酥茄子	炒絲瓜	餛飩湯	芭樂	640

- 本校午餐使用之蛋及肉品（含雞肉、豬肉、魚類、海鮮產品等）皆採用國產在地可溯源食材。
- 蔬果優先採用國產、當季食材；水果實際供應以廠商果農現貨提供為主。
- 本校供應食材如遇天災或廠商貨源短缺等特殊原因，得調整供餐內容；
欲查詢當日菜色請至「教育部校園食材登錄平台2.0」網頁：<https://fatraceschool.kl2ea.gov.tw/frontend/>。
- 本菜單含有過敏原食材，對其過敏及不適合體質者，請小心食用！依據衛福部公告11種含有過敏性食品及製品，本菜單分別標示如下：
含魚、蝦、甲殼類等海鮮類食物以「★」標示
含蛋、奶、豆類、芒果等食物以「◎」標示
含花生、堅果、芝麻、麩質穀物、亞硫酸鹽類食物以「▲」標示
- 飲料（如：鮮奶、優酪乳等）請務必於30分鐘內飲用完畢，避免變質後飲用，造成身體不適！

*營養小知識：

吃飯先吃菜和蛋白質，最後吃澱粉，能穩定血糖不發胖。地瓜和玉米是澱粉而非蔬菜，吃多要減飯量。每餐記得吃一個手掌大的雞蛋或豆腐補充蛋白質。多吃各種顏色的蔬果才能補足身體需要的維生素，讓身體更健康。

