

高雄市茂林區多納國小

115 年 09 月 份 午 餐 食 譜

校長： 宋麒麟

供餐人數： 86人

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
8/31	一	白飯3	▲梅干扣肉	青椒炒雞肉絲		炒青花菜	蘿蔔湯	全脂鮮奶	886
09/01	二	地瓜飯3	▲糖醋雞丁	小瓜貢丸		蒸南瓜	海芽湯	香蕉	774
09/02	三	◎三色蛋炒飯	滷雞腿				檸檬愛玉冰	木瓜/履歷豆漿	950
09/03	四	白飯3	★清蒸鱸魚	▲木耳炒肉絲		炒空心菜	◎紫菜豆腐湯	芭樂	597
09/04	五	芋頭香飯3	蔥爆豬肉	▲◎菜圃蛋		炒油菜	冬瓜玉米湯	保久乳	680
09/07	一	白飯3	▲蜜汁雞翅	▲蒜味香腸		青蔥扁蒲	★柴魚清湯	全脂鮮奶	1062
09/08	二	紅藜飯3	京醬肉絲	◎玉米炒蛋		炒冬瓜	香菇雞湯	洋香瓜	732
09/09	三	▲★浮水魚羹麵	南瓜燒雞				冬瓜粉圓	鳳梨/AB優酪乳	780
09/10	四	小米飯	紅燒排骨	三蔬雞肉絲		木耳大白菜	牛蒡湯	紅龍果	636
09/11	五	白飯3	◎麻婆豆腐(蔬食)	◎韭菜素甜不辣		炒莧菜	◎玉米濃湯	保久乳	803
09/14	一	白飯3	芋頭燒肉	★大瓜黑輪片		紅絲豆芽	紫菜蔥花湯	全脂鮮奶	855
09/15	二	▲芝麻飯3	咖哩雞肉	◎海芽炒蛋		炒小白菜	甜玉米湯	香蕉	669
09/16	三	◎雞肉麵疙瘩		黑糖花捲		薄鹽豆莢	紅豆湯	木瓜/AB優酪乳	1075
09/17	四	白飯3	★紅燒旗魚丁	洋蔥肉絲		炒地瓜葉	◎扁蒲蛋花湯	芭樂	640
09/18	五	地瓜飯3	◎車輪燒肉	◎青椒炒豆乾		薑絲尼龍菜	香菇雞湯	保久乳	915
09/21	一	白飯3	三杯翅小腿	◎美味蒸蛋		炒青花菜	番茄玉米湯1	全脂鮮奶	822
09/22	二	南瓜飯	和風壽喜燒	★魚羹燴白菜		炒龍鬚菜	味噌蘿蔔湯	洋香瓜	564
09/23	三	咖哩雞燴飯1	◎微笑薯餅				★白菜魚丸湯	鳳梨/AB優酪乳	901
09/24	四	白飯3	◎素鱈排	塔香茄子		玉米筍絲瓜	筍片湯	紅龍果	688
09/29	二	紅藜飯3	▲豆乳雞	★韭菜炒鮮魷		香菇燒筍片	南瓜馬鈴薯濃湯	香蕉	700
09/30	三	南瓜炒米粉	蔥薑鹹水雞				綠豆湯	芭樂/AB優酪乳	856

- 本校午餐使用之蛋及雞肉、豬肉皆採用國產在地可溯源食材。
- 魚類海鮮及其加工產品、水果採用高雄市在地生產可溯源食材;水果實際供應以廠商果農提供當季現貨為主。
- 蔬菜使用農政單位輔導章Q之國產、當季生鮮食材。
- 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！
- 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
- 菜單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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。