

高雄市茂林區多納國小
114 年 05 月份午餐食譜

校長：宋麒麟

供餐人數：73人

供餐日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
05/01	四	▲芝麻飯3	★蒸魚	小黃瓜炒肉絲		炒地瓜葉	蘿蔔玉米湯	芭樂	624
05/02	五	白飯3	芋頭燒肉	★雞絲拌銀芽		炒絲瓜	高麗菜湯	全脂鮮奶	816
05/05	一	小米飯	▲豆乳雞	玉米肉末		炒青花菜	◎扁蒲蛋花湯	保久乳	660
05/06	二	白飯3	▲滷肉燥	◎毛豆炒蛋		薑絲龍鬚菜	★魚丸湯	奇異果	772
05/07	三	▲◎什錦炒飯(雞)		炸春捲			冬瓜檸檬愛玉	木瓜/履歷豆奶	978
05/08	四	白飯3	▲糖醋排骨	碎雞肉冬瓜		炒空心菜	筍片湯	洋香瓜	721
05/09	五	南瓜飯	◎燴什錦	▲灑香黃瓜		炒莧菜	▲香菇雞湯	全脂鮮奶	667
05/12	一	紅藜飯3	◎南瓜豆腐煲(含鹹蛋)	塔香茄子		木耳炒高麗	牛蒡湯	保久乳	682
05/13	二	白飯3	馬鈴薯燉肉	◎洋蔥炒蛋		炒A菜	◎皇帝豆雞肉湯	芭樂	722
05/14	三	◎南瓜炒米粉	炸雞翅				綠豆湯	鳳梨/AB優酪乳	897
05/15	四	地瓜飯3	★破布子蒸魚	◎美味蒸蛋		炒莧菜	冬瓜湯	香蕉	654
05/16	五	白飯3	肉骨茶雞	◎素蔥爆甜不辣		炒油菜	▲薑絲海帶芽湯	全脂鮮奶	781
05/19	一	芋頭香飯3	照燒翅小腿	彩椒肉絲		枸杞青江菜	▲紫菜蔥花湯	保久乳	685
05/20	二	白飯3	◎油豆腐燒肉	▲鳳梨雞球		炒尼龍白菜	黃瓜湯	洋香瓜	725
05/21	三	◎三色蛋炒飯	宮保雞丁				仙草蜜	西瓜/AB優酪乳	948
05/22	四	白飯3	咖哩雞肉	◎芹香黑輪		川燙萵苣	▲青菜餛飩湯	木瓜	717
05/23	五	南瓜飯	蔥爆豬肉	◎炸醬炒豆干		彩椒玉米筍	▲◎★紫菜吻仔魚蛋花湯	全脂鮮奶	771
05/26	一	▲芝麻飯3	南瓜燒雞	★蝦仁四色		青蔥扁蒲	味噌蘿蔔湯	保久乳	742
05/27	二	紫米飯3	◎三杯油腐鮑菇	▲◎麵筋炒時蔬		炒大陸妹	南瓜玉米湯	蘋果	632
05/28	三	▲★浮水魚羹麵	滷雞腿				冬瓜粉圓	紅龍果/AB優酪乳	782
05/29	四	白飯3	▲炸豬排	◎紅蘿蔔炒蛋		蒜香高麗菜	◎豆薯雞湯	芭樂	818

1. 本校午餐供應國產豬肉。1. 本校午餐使用之蛋及肉品(含魚類等海鮮產品)皆採用國產在地可溯源食材。

2. 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。

3. 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

4. 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

5. 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,造成身體不適!

教師兼任
午餐執行秘書 邱嘉音

教師兼任
午餐主任 林威亞

高雄市茂林區代理
校長 宋麒麟

午餐執行秘書:

處室主任:

校長:

