

高雄市茂林區多納國小
114 年 06 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
06/02	一	白飯3	◎油豆腐肉燥	洋蔥燒雞		炒青花菜	南瓜玉米湯	保久乳	782
06/03	二	小米飯	▲宮保雞丁	◎美味蒸蛋		蒜香尼龍菜	▲青菜餛飩湯	香蕉	686
06/04	三	◎咖哩燴飯	炸雞翅				綠豆湯	西瓜/履歷豆奶	873
06/05	四	白飯3	★紅燒旗魚丁	▲蒜味香腸		炒油菜	◎味噌湯	葡萄	808
06/06	五	▲芝麻飯3	蔥爆豬肉	★茄汁甜不辣		炒莧菜	豆薯雞湯	全脂鮮奶	776
06/09	一	白飯3	三杯雞2	▲★蝦仁四色		炒高麗菜	◎金菇蛋花湯	保久乳	749
06/10	二	地瓜飯3	◎燴什錦	◎韭菜素甜不辣		蒸南瓜	甜玉米湯	奇異果	626
06/11	三	香菇雞湯麵		◎▲滷什錦			冬瓜檸檬愛玉	洋香瓜/優酪乳(200cc)	998
06/12	四	紅藜飯3	無錫排骨	▲玉米雞丁		炒絲瓜	▲海芽湯	芭樂	647
06/13	五	白飯3	▲梅干扣肉	◎菜圓蛋		枸杞青江菜	◎★紫菜吻仔魚豆腐湯	全脂鮮奶	791
06/16	一	南瓜飯	▲糖醋雞丁	▲灑香黃瓜		青蔥扁蒲	▲紫菜蔥花湯	保久乳	745
06/17	二	白飯3	芋頭燒肉	★魚羹燴白菜		薑絲龍鬚菜	★蘿蔔黑輪湯	香蕉	724
06/18	三	★三色蛋炒飯	▲醬燒三節翅				番薯圓綠豆甜湯	木瓜/優酪乳(200cc)	1003
06/19	四	地瓜飯3	★破布子蒸魚	◎素螞蟻上樹		★蛤蜊絲瓜	筍片湯	西瓜	820
06/20	五	白飯3	▲滷肉燥	▲鳳梨雞球		紅絲豆芽	◎清湯豆腐	全脂鮮奶	929
06/23	一	白飯3	南瓜燒雞	青椒炒肉絲		炒花椰菜	牛蒡湯	保久乳	734
06/24	二	芋頭香飯3	和風壽喜燒	◎番茄炒蛋		木耳大白菜	筍片雞湯	洋香瓜	699
06/25	三	南瓜炒米粉	◎枸杞爆素肉絲				◎玉米濃湯	蘋果/優酪乳(200cc)	743
06/26	四	紫米飯3	炸雞腿	肉末冬瓜		芹香高麗菜	◎豆腐味噌湯	紅龍果	827
06/27	五	白飯3	▲筍干扣肉	★黃瓜黑輪		燙地瓜葉	★魚丸湯	全脂鮮奶	937
06/30	一	白飯3	糖醋排骨	西芹雞丁		香菇燒筍片	◎扁蒲蛋花湯	保久乳	855

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 邱嘉音
午餐執行秘書

教師兼任 林威亞
學務主任

午餐執行秘書:

處室主任:

校長:

高雄市茂林區代理
多納國民小學校長 宋麒麟

