

高雄市茂林區多納國小
114 年 01 月份午餐食譜

校長：宋麒麟

供餐人數：76

供餐日數：13日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
01/02	四	白飯3	紅燒旗魚丁(魚)	番茄炒蛋	炒大陸妹	筍片湯	芭樂	659
01/03	五	校外教學					豆漿	882
01/06	一	白飯3	咖哩雞肉	韭菜甜不辣(魚)	炒花椰菜	紫菜蛋花湯	履歷豆奶	871
01/07	二	紅藜飯3	蔥爆豬肉(豬)	芹香豆干(雞)	炒油菜	絲瓜湯	小番茄	673
01/08	三	香菇雞湯麵		綜合滷味(豬-貢丸)		冬瓜粉圓	柳丁1	870
01/09	四	地瓜飯3	和風壽喜燒(豬)	青椒炒雞肉絲	炒小白菜	魚丸湯(魚)	菓子	655
01/10	五	白飯3	日式照燒雞	三菇燴豆腐	青蔥扁蒲	黃瓜湯	全脂鮮奶	867
01/13	一	白飯3	沙茶豬肉片(豬)	菜圓蛋	炒青江菜	香菇雞湯	履歷豆奶	819
01/14	二	南瓜飯	麻婆豆腐(蔬食)	花生麵筋	炒高麗菜	牛蒡湯	蘋果	630
01/15	三	三色蛋炒飯	京醬雞			番茄玉米湯	芭樂	742
01/16	四	芋頭香飯3	蒸魚(魚)	灑香腸黃瓜(豬)	炒莧菜	海芽湯	槿柑	697
01/17	五	白飯3	三杯翅小腿	玉米肉末(豬)	蒜香菠菜	豆腐味噌湯	全脂鮮奶	863
01/20	一	休業式，敬請期待					保久乳	952

每日菜單食材內容及照片，可至校園食材登錄平台查詢。若貴家長經查詢後，有對其食材過敏，請告知其子弟，請避免食用！

https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?county=34&area=131620&school_type=2&school=64736888

本月過敏源標註：

- 1.(豬)：該菜色含豬肉食材
- 2.(魚)：該菜色含海鮮食材
- 3.(蝦)：該菜色含海鮮甲殼類食材
- 4.國產肉品聲明：本校午餐供應國產豬肉。
- 5.本校午餐部分食材，含有衛生福利部公告之11種以上過敏原，不適合對其過敏體質者食用。

宣導標語：

吃飯不拚快，營養滿滿來；未細嚼慢嚥，難增肌長高。

營養午餐包含水果以及乳品，請在位置上耐心用完，才可離開。

核章處：




希望這學期<讓您>

吃的健康又開心

