

高雄市大寮區後庄國小 115 年 10 月 份 午 餐 食 譜

校長： 李宗緯

供餐人數： 560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
10/01	四	白飯	*蔬食泰式豆包	*三杯杏鮑菇(蔬食)		有機高麗菜	*味噌湯	香蕉	610
10/02	五	糙米飯	瓜仔肉燥	*腐皮白菜		韭菜豆芽	*山粉圓冬瓜茶		485
10/05	一	小米飯	沙茶鯛魚丁*	白菜冬粉		猴菇高麗	四神湯	小番茄	432
10/06	二	十穀飯	鹹酥雞*	玉米炒蛋*		有機空心菜	豆薯蛋花湯	優格*	798
10/07	三	義大利肉醬麵					玉米濃湯	三和滋生豆奶*	381
10/08	四	白飯	黑胡椒素肉排*	泡菜炒年糕*		有機高麗菜	紫菜蛋花湯*	時令水果	405
10/12	一	小米飯	蒲燒鯛魚*	玉米雞茸*		腐乳空心菜*	貢丸湯	時令水果	564
10/13	二	十穀飯	蔥燒雞丁	黃瓜魚丸*		有機青江菜	酸白菜肉片湯	統一鮮奶*	487
10/14	三	沙茶豬肉燴飯					排骨酥湯	雜糧饅頭*	320
10/15	四	白飯	蔬食茄汁豆包*	紅蘿蔔炒蛋*		有機高麗菜	海帶芽味噌湯*	時令水果	648
10/16	五	糙米飯	鐵路排骨	蔥爆黑輪片*		雙色花椰	波霸奶茶*		415
10/19	一	小米飯	香酥旗魚塊*	蒸蛋*		沙茶油菜	珍珠魚丸湯*	時令水果	531
10/20	二	十穀飯	黃金咖哩雞*	毛豆乾丁*		有機青油菜	海帶芽湯*	鮮奶優酪乳*	575
10/21	三	鍋燒烏龍麵*						烤地瓜(35公克)	315
10/22	四	白飯	蔬食米血滷味*	家常豆腐(蔬食日)*		有機高麗菜	蔬食酸辣湯*	時令水果	641
10/23	五	糙米飯	泡菜炒肉片	腐皮白菜*		蒜味皇宮菜	雙色芋圓湯*		453
10/27	二	十穀飯	滷棒腿一人兩支	蟹味冬粉*		有機小白菜	海帶芽蛋花湯*	優格*	525
10/28	三	香腸蛋炒飯*						黑糖饅頭*	543
10/29	四	白飯	蔬食麻婆豆腐*	三杯杏鮑菇(蔬食)*		有機高麗菜	柴香蘿蔔湯*	時令水果	677
10/30	五	糙米飯	筍干燜肉	玉米炒蛋*		包絲白菜*	檸檬愛玉冰*		433

1. 本校午餐供應國產豬肉。
2. 本校午餐所提供豆類及其製品皆採用非基因改造黃豆；本校午餐供應國產豬肉及蛋品，並優先選用國產蔬菜。
3. 乳飲品離開冷藏時間勿超過半小時，開封後應盡速食用完畢；水果請清洗後再食用，以確保食品安全。
4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。