

高雄市大寮區後庄國小

115 年 09 月 份 午 餐 食 譜

校長： 李宗緯

供餐人數： 579人

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
08/31	一	糙米飯	沙茶鯛魚丁*	培根花椰	菇香白菜	瓜仔雞湯	時令水果	
09/01	二	十穀飯	黃金咖哩雞	毛豆乾丁*	有機菠菜	冬瓜排骨湯	統一鮮奶	852
09/02	三	沙茶豬肉燴飯				四神湯	珍珠丸	340
09/03	四	白飯	蔬食米血滷味*	蒸蛋*	有機青江菜	海帶芽蛋花湯*	時令水果	659
09/04	五	小米飯	貢丸肉燥	海帶干絲*	雙色花椰	地瓜芋圓湯		867
09/07	一	糙米飯	香酥旗魚塊*	玉米炒蛋*	包絲白菜*	酸菜肉絲湯	時令水果	771
09/08	二	十穀飯	沙茶雞丁	玉筍花椰	有機高麗菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶優酪乳	835
09/09	三	義大利肉醬麵*				玉米濃湯*	奶油餐包	498
09/10	四	白飯	蔬食燴三鮮*	家常豆腐(蔬食日)*	有機小白菜	海帶芽味噌湯*	時令水果	642
09/11	五	小米飯	馬鈴薯燉肉	韭菜花炒黑輪*	鐵板豆芽	波霸奶茶		686
09/14	一	糙米飯	蒲燒鯛魚*	玉米雞茸	猴菇高麗	酸菜雞湯	時令水果	798
09/15	二	十穀飯	泡菜炒肉片	黃瓜魚丸*	有機菠菜	玉米排骨湯	優格	892
09/16	三	麻油雞飯*		黑糖饅頭*		關東煮湯*		592
09/17	四	白飯	蔬食海帶滷味*	螞蟻上樹(蔬食日)	有機青江菜	紫菜蛋花湯*	時令水果	593
09/18	五	小米飯	筍干燜肉	蟹絲蒸蛋*	豆包絲大白菜*	檸檬愛玉冰		521
09/21	一	糙米飯	沙茶鯛魚丁*	紅蘿蔔炒蛋*	韭菜豆芽	黃瓜魚丸湯*	時令水果	634
09/22	二	十穀飯	三杯雞*	蟹味寬粉*	有機高麗菜	竹筍排骨湯	統一鮮奶	815
09/23	三	鍋燒烏龍麵*					烤地瓜(35公克)	315
09/24	四	白飯	蔬食麵輪油腐*	泡菜炒年糕*	有機小白菜	味噌湯*	時令水果	722
09/29	二	十穀飯	鹹酥雞*	玉米筍炒肉絲	有機菠菜	菱角排骨湯	鮮奶優酪乳	876
09/30	三	香腸蛋炒飯*				排骨酥湯	八寶小饅頭(30公克)	597

"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。

"