

高雄市美濃區南隆國中
115 年 5 月 份 午 餐 食 譜

廠商:味帝企業股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	總熱量	
5/4	一	白米飯	冬瓜燒肉	番茄炒豆包	薑絲炒尼龍	玉米黑輪龍骨湯	香蕉	749.7	
5/5	二	*胚芽飯	泰式打拋豬	豆薯炒肉絲	三色包白	白蘿蔔排骨湯	波蜜100%蔬果汁	743.1	
5/6	三	白米飯	醬燒豆干	台式炒年糕	蒜香高麗菜	冬瓜檸檬紫蘇甜湯	蔬食日/葡萄	729	
5/7	四	*五穀飯	蔥燒白旗丁	玉米炒絞肉	薑絲有機油菜	海帶芽味噌湯	鮮奶	749.8	
5/8	五	香菇肉羹麵、茶葉蛋X1、蒜香大陸妹						聖女小番茄	770.5
5/11	一	白米飯	醬瓜燒雞	雙色海帶絲	蒜香空心菜	冬瓜排骨湯	百香果	776.8	
5/12	二	*糙米飯	客家小封	大黃瓜燴丸片	薑絲小白菜	百菇雞湯	豆漿	789.4	
5/13	三	白米飯	沙茶豆干麵腸	洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	寒天綠豆湯	蔬食日/葡萄	720.7	
5/14	四	*五穀飯	蒜泥白肉	雞肉絲瓜寬粉煲	有機豆芽韭菜	竹筍雞湯	優格	766.9	
5/15	五	番茄肉醬義大利麵、蒜香青花菜、雞肉堡排X1				蘿蔔龍骨湯	香蕉	772.3	
5/18	一	白米飯	黃金泡菜炒肉	紅燒油腐	蒜香大陸妹	大白菜雞湯	聖女小番茄	742.9	
5/19	二	*胚芽飯	照燒雞	螞蟻上樹	蒜末青江菜	玉米龍骨湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	760.9	
5/20	三	白米飯	紅燒豆腐	玉米炒蛋	蒜香空心菜	黑糖珍珠甜湯	蔬食日/蘋果	745.8	
5/21	四	*五穀飯	馬鈴薯燒雞	肉末燒冬瓜	蒜香炒有機尼龍	紫菜魚丸湯	優酪乳	757.4	
5/22	五	米苔目湯、肉包、薑絲油菜						葡萄	759.6
5/25	一	白米飯	糖醋排骨	馬鈴薯炒豬肉	雙色花椰菜	酸辣湯	香蕉	788.5	
5/26	二	*紫米飯	蔥油雞	高麗菜封	薑絲炒尼龍	豆薯龍骨湯	豆漿	753.7	
5/27	三	白米飯	素麻婆豆腐	菜脯炒蛋	蒜香油菜	紅豆西米露	蔬食日/葡萄	757.6	
5/28	四	*糙米飯	海節燒肉	三杯麵腸	蒜香有機青江菜	味噌豆腐湯	鮮奶	760.9	
5/29	五	白米飯	奶香雞肉燴飯	麥克雞塊X3	蒜香空心菜	關東煮湯	聖女小番茄	760.7	

*5/7(四)、5/21(四)午餐含有海鮮食材，請有海鮮過敏體質的師生，應避開此道菜色

廠商: _____ 營養師: _____ 午餐執秘: _____ 學務主任: _____ 校長: _____

本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類食材為落實吃在地、食當季為目標
依據農業部「臺灣特定產季蔬菜、水果主產期」採用國產食材。

本校菜單放在校園食材登錄平台2.0<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

*為本道菜含有過敏原，不適合對其過敏體質者食用

◎衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶

及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等 11 種

及其製品，為達資訊公開若有疑問可自行上衛服部網站：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html> 參

現今公告提供師生知悉，若為過敏體質者不適合食用或請視自身健康狀況酌情食用。