

高雄市美濃區南隆國中

115 年 6 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
6/1	一	白米飯	凍豆腐燒雞	沙茶豆干冬粉煲	蒜香空心菜	豆薯龍骨湯	小番茄	732.3
6/2	二	*五穀飯	日式蔬菜燉肉	豆干炒肉絲	薑絲油菜	大白菜雞湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	750
6/3	三	白米飯	黃金泡菜炒豆腐	玉米胡蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	冬瓜仙草	蔬食日/香蕉	721.3
6/4	四	*糙米飯	蔥燒魚丁	小黃瓜炒雞絲	蒜香有機青江菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	746.7
6/5	五	香菇豬肉羹麵、燒賣X3、蒜香豆芽菜					葡萄	768.4
6/8	一	白米飯	紅蔥肉燥	香菇扁蒲	韭菜豆芽	鳳梨苦瓜雞湯	李子	779.2
6/9	二	*糙米飯	安東燉雞	酸菜炒麵腸	蒜香高麗菜	蘿蔔排骨湯	豆漿	746.7
6/10	三	白米飯	油豆腐滷蛋	麻婆豆腐	蒜香青江菜	冬瓜檸檬愛玉	蔬食日/蘋果	738.5
6/11	四	*五穀飯	沙茶豬肉	玉米炒蛋	有機薑絲油菜	海帶芽龍骨湯	優格	752.9
6/12	五	番茄肉醬螺旋麵、蒜香大陸妹、蒜香豬排X1				白蘿蔔玉米湯	葡萄	776.8
6/15	一	白米飯	蔭鳳梨燒雞	南瓜燒豆腐	蒜香高麗菜	金針排骨湯	香蕉	747.6
6/16	二	*胚芽飯	凍豆腐肉燥	白菜燴雞肉	蒜香大陸妹	蒜頭雞湯	波蜜100%蔬果汁	753.6
6/17	三	白米飯	醬燒豆腐	菜脯炒蛋	薑絲莧菜	麥香QQ	蔬食日/李子	745.8
6/18	四	*五穀飯	味噌燉雞	高麗菜封	蒜香有機小白菜	冬瓜黑輪湯	鮮奶	769.8
6/22	一	白米飯	南瓜燒肉	雞肉炒豆干	蒜末菜豆	冬瓜排骨湯	香蕉	780.9
6/23	二	*紫米飯	蠔油燴肉片	螞蟻上樹	蒜香青江菜	昆布雞湯	豆漿	755.8
6/24	三	白米飯	蜜汁豆干	胡蘿蔔炒蛋	雙色花椰菜	綠豆粉角湯	蔬食日/蘋果	730.9
6/25	四	*糙米飯	照燒黑糖雞	塔香海帶根	有機蒜香豆芽菜	白菜魚丸湯	優酪乳	769.1
6/26	五	味噌豬肉湯麵、茶葉蛋X1、蒜香高麗菜					葡萄	750.2
6/29	一	*紫米飯	沙茶豆干炒肉絲	熱狗炒蛋	韭菜豆芽	味噌豆腐湯	荔枝	749.8
6/30	二	白米飯	馬鈴薯燉雞	薑汁豆包	蒜香高麗菜	竹筍排骨湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	766.3

*6/4(四)、6/25(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://fatraceschool.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。