

114 年 06 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
06/02	一	*香鬆飯	*醬燒豆腸	*花瓜炒蛋	高麗小炒	百菇蔬菜鍋	優酪乳	834
06/03	二	*燕麥飯	香炸雞腿(1)	*麻婆豆腐	蒜香油菜	鮮筍排骨湯	香蕉	751
06/04	三	小米飯	*泰式拌肉片	*圓滿四色	金菇青江	香菇雞肉湯	*鮮奶	769
06/05	四	*麵食	*黃金魚塊(3)	乳酪麵包(1)	*茶香蛋(1)	*香菇羹湯(土魷魚羹用)	小蕃茄	786
06/06	五	薏仁飯	佛跳牆	*蕃茄炒蛋	*奶香玉米	*黃瓜魚丸湯		843
06/09	一	胚芽飯	*蔥花蛋	*綜合滷味	*芝麻長豆	杏鮑筍片湯	*豆漿	810
06/10	二	*芝麻香飯	*蔥燒腱肉	*紅絲炒蛋	*螞蟻上素	玉米雞肉湯	葡萄	836
06/11	三	米粥	秋香雞球	*佛卡夏麵包(1)		*竹筍粥料	優格	746
06/12	四	*燕麥飯	*三寶魯肉	*蛋香高麗菜	拌青江菜	*仙草椰汁西米露	蘋果	751
06/13	五	小米飯	*醬燒魚丁	筍絲肉絲	快炒油菜	*酸菜白肉鍋		634
06/16	一	*香鬆飯	*鐵板細豆腐(1)	*滷蛋帶結	*絲瓜冬粉	田園鮮蔬湯	*鮮奶	810
06/17	二	胚芽飯	*筍干扣肉	*日式鵪蛋	蒜香油菜	*珍菇豆腐湯	小蕃茄	874
06/18	三	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*地瓜拉餅(1)	炒小白菜		果汁	829
06/19	四	*燕麥飯	*椒麻雞丁	*泡菜肉片	蒜香青江菜	*紫菜蛋花湯	香蕉	800
06/20	五	薏仁飯	*京醬肉片	*五彩炒蛋	有機蔬菜	鮮筍雞肉湯		713
06/23	一	*芝麻香飯	*泰味豆包	*鵪蛋若躁	高麗小炒	*素玉米濃湯	優酪乳	810
06/24	二	米飯	*鮭魚炒飯料	*燒賣(2)	*芝麻長豆	*鮮筍蛋花湯	荔枝	789
06/25	三	*燕麥飯	*洋芋燒雞	*柳月魚(2)	蒜香油菜	黃瓜排骨湯	*鮮奶	740
06/26	四	小米飯	*蒜泥白肉	螞蟻上樹	拌青江菜	檸檬愛玉	葡萄	770
06/27	五	薏仁飯	*三杯雞	鮮筍肉絲	*莧菜鹹蛋	*酸菜白肉鍋		739
06/30	一		*卡拉雞排(1)	*漢堡麵包(1)	乾扁四季豆	*紅麵線糊	優格	717

1.本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2.豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3.本校為強化對特殊過敏體質學童的保護,避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。

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。

校園食材登錄平台網址：<https://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend>

食品安全知識

購買食品時

選擇新鮮食材：教育孩子辨識新鮮食材的方法，例如觀察蔬菜的顏色和質地，肉類的氣味和外觀。

檢查食品標籤：查看生產日期、保質期限和製造廠商。

了解食物成分：向孩子介紹常見的食品添加劑和可能引起過敏的成分，像是花生、海鮮等。

避免購買不合格的產品：不購買包裝破損、過期或是來路不明的食品。

正確保存食物：學會如何在家中正確保存食物以保持新鮮度。