

115 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
06/01	一	*香鬆飯	*豆乳雞	*四季豆炒蛋	*絲瓜冬粉	*酸菜白肉鍋	蔬果汁	848
06/02	二	薏仁飯	*家鄉燒肉	*黃瓜魚丸	蒜香油菜	海帶玉米湯	香蕉	835
06/03	三	米飯	*日式咖哩	*香炸雞	青花菜	紅茶珍珠	*鮮奶	799
06/04	四	*燕麥飯	*筍干扣肉	*玉米炒蛋	拌青江菜	*糯米雞湯	小蕃茄	865
06/05	五	小米飯	*紅燒雞腿(1)	*麻婆豆腐	蒜香空心菜	*鮮筍蛋花湯		794
06/08	一	薏仁飯	*醬燒魚丁	*菇香蒸蛋	黃瓜花片	*蘿蔔油腐湯	優酪乳	857
06/09	二	胚芽飯	*油淋雞丁	筍絲肉絲	*芝香油菜	*芋汁西米露	百香果	771
06/10	三	小米飯	*蔥燒腱肉	*蕃茄炒蛋	有機蔬菜	玉米雞肉湯	*鮮奶	841
06/11	四	*麵食	*貴妃雞翅(1)		*芝麻長豆	*香菇羹湯(羹麵用)	香蕉	744
06/12	五	*芝麻香飯	*京醬肉片	*蛋香高麗菜	蒜香青江菜	雞肉冬粉湯		707
06/15	一	米飯	*鮭魚炒飯料	味香雞翅(1)	青花菜	鮮筍排骨湯	優格	868
06/16	二	*燕麥飯	*三寶魯肉	螞蟻上樹	蒜香莧菜	*珍菇豆腐湯	葡萄	745
06/17	三	薏仁飯	*特調雞排(1)	*泡菜肉片	香拌青江菜	玉米排骨湯	*鮮奶	857
06/18	四	小米飯	*泰式豬肉片	鮮筍炒蛋	蒜香油菜	冬瓜雞湯	蘋果	745
06/22	一	小米飯	*五味肉排(1)	玉米雞茸	拌青江菜	*紫菜蛋花湯	優酪乳	844
06/23	二	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*手撕麵包	炒小白菜		葡萄	782
06/24	三	*燕麥飯	*洋芋燒雞	*柳月魚(2)	*莧菜鹹蛋	關東煮湯	*鮮奶	819
06/25	四	胚芽飯	*大薄片	*菜瓜粉絲蛋	香拌油菜	鮮筍雞肉湯	香蕉	817
06/26	五	*芝麻香飯	*三杯雞	*花瓜炒蛋	*開陽高麗	綠豆湯		755
06/29	一	*小米飯	*香菇肉燥	三角薯餅(2)	*芝香油菜	香菇雞湯	*燕麥奶	871
06/30	二	*什錦炒麵	*雞腿堡(1)		*芝麻長豆	御仙草蜜	荔枝	868

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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend>。



### 茂谷柑(柑橘)表皮裏的白粉是農藥？還是發霉？

茂谷柑植株因枝條直立性及頂端著果性強，夏季果實易受太陽紫外線之傷害，灼傷果皮及果肉組織，造成果形歪斜、汁少味淡，影響果實商品價值。茂谷柑果園常見雪白一片，植株及果實表皮上這層白色粉末，主要是用來保護果實避免曬傷的碳酸鈣粉(CaCO<sub>3</sub>)也就是俗稱石灰粉，並非農藥粉末，請消費者安心食用。