

115 年 8、9 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
08/31	一	小米飯	*蒸豆腐(1)	*古早味炒蛋	拌青江菜	筍片菇蔬湯	*鮮奶	752
09/01	二	胚芽飯	*什錦魯肉	玉米雞茸	金菇莧菜	*紫菜蛋花湯	時令水果	828
09/02	三	*麵食	*鍋燒麵料(湯料分開)	味香雞翅(1)	炒小白菜		優酪乳	874
09/03	四	*芝麻香飯	鹹水雞	*蔥香炒蛋	黃瓜花片	檸檬愛玉	時令水果	783
09/04	五	*燕麥飯	*家鄉燒肉	螞蟻上樹	*芝香油菜	香菇雞湯		744
09/07	一	米飯	*七彩蔬飯料	*黃金素元寶(3)	炒青花菜	時蔬鮮菇湯	*豆漿	707
09/08	二	薏仁飯	*洋芋燒肉	*鮮炒花枝	拌青江菜	*鮮筍蛋花湯	時令水果	798
09/09	三	小米飯	五彩雞塊	*客家小炒	蒜香莧菜	*黃瓜魚丸湯	優格	844
09/10	四	*燕麥飯	*豆瓣豆腐魚丁	*菇香蒸蛋	*絲瓜冬粉	*茶壺湯	時令水果	720
09/11	五	*香鬆飯	*橙香雞排(1)	*蛋香高麗菜	蒜香油菜	四神排骨湯		785
09/14	一	*芝麻香飯	*佛蒙特咖哩	*麻香蛋(1)	*繽紛野菜	紅茶粉圓	*鮮奶	808
09/15	二	小米飯	*蔥燒軟排骨	*麻婆豆腐	有機蔬菜	*粉絲蛋花湯	時令水果	804
09/16	三	*燕麥飯	*三杯雞香	*玉米炒蛋	拌青江菜	*酸菜白肉鍋	果汁	866
09/17	四	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*手撕麵包	快炒小白菜		時令水果	723
09/18	五	薏仁飯	*鹹酥雞	*花瓜炒蛋	*海味高麗	關東煮湯		751
09/21	一	*麵食(細白麵)	*鮮蔬什錦麵料	三角薯餅(2)	*茶香蛋(1)	*香菇素羹(麵羹)	*豆漿	791
09/22	二	小米飯	*檸香雞翅(1)	珍珠丸(2)	快炒油菜	*帶芽蛋花湯	時令水果	765
09/23	三	*燕麥飯	*薑汁燒肉	*豆香肉蛋	*高麗豆皮	玉米雞肉湯	優酪乳	785
09/24	四	小米飯	*蠔香雞褒	筍絲肉絲	拌青江菜	芹香粉絲湯	時令水果	790
09/29	二	薏仁飯	*蔥燒腩肉	*蒸香豆腐(1)	快炒油菜	香菇雞肉湯	*鮮奶	808
09/30	三	*麵食(細白麵)	*白醬海鮮義式麵配料	*藍莓貝果(1)		綠豆湯	時令水果	787

- 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。
- 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
- 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。
- 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>。



餐桌上的盲盒？別再「魷魚、鎖管、烏賊、軟絲」傻傻分不清啦

教你分辨常被搞混的頭足類家族，掌握兩大關鍵，秒變海鮮達人：

鰓的形狀與長度

魷魚：鰓呈小三角形，只在身體最頂端！

鎖管：鰓呈菱形，約佔體長一半。

烏賊&軟絲：鰓長度都跟身體一樣長！但烏賊較窄、軟絲較寬大。

內骨骼

烏賊：內骨骼是「硬質、白色」的硬殼。

魷魚、鎖管、軟絲：內骨骼都是「軟質、透明」的薄片。

