

發行人:鍾榮茂 校長

出版:高雄市楠梓國民小學

學生午餐供應委員會

※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

執行編輯：陳詩樺 營養師

本期主編：蘇慧如、李季樺 營養師

編 審：蔡佩吟、周巧巧 營養師

楠梓國小114年4月營養午餐菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	熱量
4/1	二	糙米飯	◎彩椒炒雞丁	◎玉米炒蛋	蒜香菠菜	肉骨茶湯	葡萄 60-70	809
4/2	三		◎香雞漢堡	地瓜薯條/熱狗1條	胡蘿蔔花椰	◎玉米濃湯	波蜜蔬果汁 160ml	814
4/7	一	白飯	◎糖醋豬柳	◎涼薯炒蛋	木耳油菜	◎香菇羹湯	小蕃茄 60-70	744
4/8	二	◎五穀飯	◎燒肉白菜滷	豆酥高麗菜	脆炒青江	扁蒲排骨湯	柑橘 130-150	773
4/9	三		◎古早味炒米粉	◎滷蛋*1	胡蘿蔔地瓜葉	◎味噌豆腐湯	◎養樂多鮮奶 125ml	697
4/10	四	◎薏仁飯	◎吮指豆乳雞	◎蟹絲黃瓜	有機蔬菜	◎蕃茄蔬菜湯	葡萄 60-70	819
4/11	五	白飯	◎洋芋燉肉	◎海芽炒蛋	◎魚板尼龍白菜	◎綠豆西米露		818
4/14	一	白飯	◎香酥魚排*1	◎蜜汁干丁	木耳萵苣	◎蘑菇濃湯	柑橘 130-150	816
4/15	二	小米飯	◎紅糟滷肉	◎鴻喜洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	養生雞湯	葡萄 60-70	816
4/16	三		◎鍋燒烏龍湯麵	◎海苔花枝丸*2	脆炒油菜		◎陽光樂豆奶 200ml	773
4/17	四	◎胚芽飯	◎醬香蠔油蒸魚	◎小瓜炒蛋	菇香地瓜葉	筍絲排骨湯	小蕃茄 60-70	814
4/18	五	白飯	◎紅蔥醬燒雞	◎白菜滷	胡蘿蔔青江菜	◎百香果QQ		766
4/21	一	白飯	◎無骨香雞排*1	◎紅燒豆腐	木耳小白菜	◎關東煮湯	小蕃茄 60-70	812
4/22	二	紫米飯	◎豚肉壽喜燒	◎胡蘿蔔炒蛋	脆炒油菜	黃瓜貢丸湯	芭樂 150-180	787
4/23	三	白飯	◎彩蔬咖哩飯	◎香滷豆干*2	有機蔬菜	◎紫菜蛋花湯	◎福樂優酪乳 150ml	729
4/24	四	糙米飯	◎沙茶醬爆雞	◎馬鈴薯炒蛋	菇香高麗菜	◎三絲鮮湯	蘋果 120-130	800
4/25	五	白飯	◎日式滑蛋豬柳	◎塔香海帶根	胡蘿蔔萵苣	◎紅豆芋圓湯		814
4/28	一	白飯	◎鐵路豬排*1	◎螞蟻上樹	木耳青江菜	◎紫菜味噌湯	芭樂 150-180	818
4/29	二	◎五穀飯	◎三杯雞	◎銀芽炒蛋	蒜香尼龍白菜	冬瓜龍骨湯	香吉士 130-150	819
4/30	三		◎番茄肉醬義大利麵	◎醬烤翅小腿*2	胡蘿蔔高麗菜	◎南瓜濃湯	波蜜蘋果柳橙汁 160ml	818

本月蔬食日：4/9、4/23

1.遇特殊狀況(如颱風、豪雨、退貨、停水、停電等)菜單內容將小幅調整。

2.本校午餐供應國產豬肉及國產蛋品並優先供應國產蔬菜類食材,請安心食用。

3.乳飲品離開冷藏時間勿超過半小時，開封後應盡速食用完畢；水果請清洗後再食用，確保食品安全。

4.每月至少提供一次有機蔬菜。

5.菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源，並以◎標示:(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

若有特殊過敏體質學童，每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台(<https://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。

請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。

