

※本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材
高雄市林園國民小學
供應人數：1630人
114年1月營養午餐食譜
供應日數：13天

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
1	1月2日	四	☆香鬆飯	☆醬燒油腐	☆茶葉蛋*1	花椰菜	地瓜湯圓甜湯	水果	667
2	1月3日	五	白飯	炸雞排*1	☆糖醋甜不辣	蒜炒大黃瓜	☆青菜蛋花湯	豆漿	745
3	1月6日	一	白飯	☆黑胡椒雞柳	☆螞蟥上樹	地瓜葉	榨菜肉絲湯	優酪乳	702
4	1月7日	二	地瓜飯	☆照燒肉絲	☆五香豆干炒芹菜	☆尼龍白菜	筍子雞湯	水果	723
5	1月8日	三	☆青醬雞肉貝殼麵		☆黑糖起司包*1		菇茸肉片湯		768
6	1月9日	四	白飯	☆花生麵筋	☆蒜拌海帶根	油菜	綠豆銀耳湯	水果	780
7	1月10日	五	小米飯	☆沙茶魷魚	☆紅絲炒蛋	大陸妹	洋蔥味噌湯	果汁	720
8	1月13日	一	白飯	☆雞肉丼	銀芽雞絲	木耳高麗	刺瓜排骨湯	優格	682
9	1月14日	二	糙米飯	☆三寶滷肉	☆海帶干絲	蚵白菜	蒜頭雞湯	水果	695
10	1月15日	三	☆鴨肉羹麵		☆奶皇包*1				741
11	1月16日	四	白飯	☆三杯乾丁	☆番茄炒蛋	☆青江菜	仙草甜湯	水果	688
12	1月17日	五	☆五穀飯	☆韓式炒年糕	雞塊*2	青花菜	☆紫菜蛋花湯	果汁	772
13	1月20日	一	☆披薩*1	椒鹽炸雞腿*1	☆佛卡夏*1	菠菜炒菇	☆日式關東煮	水果	796

- 1.每週一日為蔬食日。
- 2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
- 3.本校食材:使用國產豬、國產蛋品，所有豆類製品都是非基因豆製品。
- 4.本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原(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種及其至製品)並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。
- 5.午餐菜單及食材來源相關資料另有刊登於食材登錄平台，敬請自行上網點閱！
- 6.每週所供應的乳(飲)品會於第2節下課前請學生領取，為符合食品衛生及安全，請導師協助同學於10:15-10:30飲用完畢。

各色玉米滋味大不同！ 認識玉米的品種



【挑選方式】

1．超甜玉米與普通白玉米：

果穗生長至乳熟期，花絲轉乾扁、黃褐色，且果穗頂端三角形位置摸起來軟軟的，此時果穗苞葉鮮綠，籽粒飽滿，晶瑩亮麗，未凹陷脫水，為品質最佳時期。

2．白(或黑)糯玉米：

果穗生長至糊熟期，籽粒擠壓會破，但無汁液噴出，胚乳呈糊狀，呈現糯性（如為黑糯玉米，則果穗籽粒外觀約有 2 / 3 的籽粒已轉為紅或黑紫色時），此時為糯玉米的最適當採收期，烹煮後籽粒帶有Q點的特性，食用品質最佳。

