

※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 114年3月營養午餐食譜

供應人數：1630人  
 供應日數：21天

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
1	3月3日	一	白飯	☆椒鹽魷魚	肉絲炒豆芽	蚵白菜	筍子雞湯	水果	781
2	3月4日	二	糙米飯	☆茄汁雞柳	☆海帶干絲	菠菜	☆紫菜餛飩湯	☆優格	665
3	3月5日	三	☆台式什錦粥		☆什錦滷味			水果	683
4	3月6日	四	白飯	☆素麻婆豆腐	☆紅絲炒蛋	花椰菜	綠豆湯	水果	658
5	3月7日	五	☆五穀飯	☆可樂豬腳	☆虱目魚什錦	大陸妹	☆三鮮湯	果汁	752
6	3月10日	一	白飯	☆糖醋排骨	冬瓜燒肉末	高麗菜	☆海芽豆腐味噌湯	水果	712
7	3月11日	二	胚芽飯	☆洋芋燒雞	木耳豆薯	油菜	金針龍骨湯	☆豆漿	697
8	3月12日	三	☆夏威夷炒飯		☆起酥蛋糕*1		☆紫菜蛋花湯	水果	783
9	3月13日	四	白飯	☆麻油雞	☆酥炸魷魚丸*2	☆番茄炒菇	紅豆粉角湯	水果	794
10	3月14日	五	☆芝麻飯	雞翅*1	☆小黃瓜炒蛋	青江菜	☆日式關東煮	☆優酪乳	723
11	3月17日	一	白飯	☆筍乾燒肉	☆茶葉蛋*1	麵筋絲瓜	香菇雞湯	水果	702
12	3月18日	二	☆五穀飯	☆瓜仔雞	☆塔香海草	豆芽菜	蘿蔔排骨湯	☆鮮奶	689
13	3月19日	三	☆韓式豬肉湯麵		☆芝麻包*1			水果	722
14	3月20日	四	白飯	☆沙茶油腐	☆南瓜炒蛋	蒜炒大黃瓜	芋圓甜湯	水果	765
15	3月21日	五	☆香鬆飯	☆豆醬蒸魚	地瓜薯條	高麗菜	酸菜鴨湯	果汁	736
16	3月24日	一	白飯	炸雞翅*1	☆海根肉絲	菠菜	鍋燒什錦湯	水果	724
17	3月25日	二	胚芽飯	☆紅燒肉	☆獅子頭*2	☆白菜滷	☆茶壺湯	☆鮮奶	783
18	3月26日	三	☆沙茶炒麵		鍋貼*2		玉米海結湯	水果	771
19	3月27日	四	白飯	☆三杯麵腸	☆番茄炒蛋	油菜	冬瓜山粉圓	水果	654
20	3月28日	五	糙米飯	☆玉米雞丁	☆法式洋芋	青花菜	☆洋蔥味噌湯	☆優酪乳	776
21	3月31日	一	白飯	☆泰式打拋豬	☆小瓜黑輪	☆尼龍白菜	蘿蔔雞湯	果汁	703

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：所有豆類製品都是非基因豆製品。
4. 依衛生福利部公告「食品過敏原標示制定」易引起過敏的食物（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）於午餐菜單以◎標示，不適合對其過敏者食用。
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。

## 大力水手的最愛 認識國產菠菜品種

**圓葉菠菜**



**春夏品種**

葉色較深

較為肥厚  
相對比較短  
有褶皺

**角葉菠菜**



**秋冬品種**

葉片較薄  
葉柄較長  
較為光滑

葉片 葉柄 葉面

 農業部  
 MINISTRY OF AGRICULTURE 廣告