

※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4月營養午餐食譜

供應人數：1633人

供應日數：20天

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
1	4月1日	二	☆肉絲蛋炒飯		雞塊*2		☆紫菜蛋花湯	水果	721
2	4月2日	三	小米飯	☆泡菜雞丁	☆玉米豆腐	青江菜	酸菜肉片湯	☆鮮奶	715
3	4月7日	一	白飯	☆柳葉魚*2	☆五香豆干炒芹菜	油菜	☆日式關東煮	水果	758
4	4月8日	二	☆五穀飯	☆醬燒雞	☆木須炒蛋	☆番茄炒菇	☆香菇冬瓜豆皮湯	☆鮮奶	691
5	4月9日	三	☆三色雞蛋粥		☆甜甜圈*1			水果	766
6	4月10日	四	白飯	☆豬肉丼	☆大黃瓜什錦	☆地瓜葉	紅豆芋圓湯	水果	713
7	4月11日	五	紫米飯	☆沙茶魷魚	☆旗魚黑輪*1	蒜炒青花菜	☆蒜頭雞湯	果汁	746
8	4月14日	一	☆芝麻飯	泰式番茄肉片	銀芽雞絲	☆尼龍白菜	瓜仔雞湯	水果	685
9	4月15日	二	白飯	綜合香酥雞	瓠瓜肉片	大陸妹	☆菇菇味噌湯	☆優酪乳	738
10	4月16日	三	☆紅燒豬肉湯麵		☆奶黃麻糬包*1	☆堅果*1		水果	755
11	4月17日	四	白飯	☆素肉燥	☆紅絲炒蛋	蚵白菜	粉圓綠豆湯	水果	704
12	4月18日	五	胚芽飯	烤腿排*1	☆海帶干絲	高麗菜	肉骨茶湯	☆豆漿	745
13	4月21日	一	白飯	☆孜然肉片	☆滷蛋*1	青江菜	香菇雞湯	水果	684
14	4月22日	二	☆香鬆飯	☆鹹水雞	☆干貝燴絲瓜	韭香豆芽菜	☆紫菜腐皮湯	果汁	730
15	4月23日	三	☆三杯炒飯		☆黑胡椒毛豆莢	☆堅果*1	菜頭湯	水果	786
16	4月24日	四	白飯	☆起司豬排*1	☆南瓜炒蛋	龍鬚菜	☆芋頭西米露	水果	795
17	4月25日	五	小米飯	☆糖醋雞丁	☆米血滷味	莧菜	☆虱目魚皮湯	☆優酪乳	752
18	4月28日	一	白飯	炸雞排*1	☆菇菇燴豆腐	蒜炒大黃瓜	☆味噌鮮筍湯	水果	767
19	4月29日	二	糙米飯	☆沙茶肉片	☆番茄炒蛋	花椰菜	冬瓜菇菇湯	鮮奶	689
20	4月30日	三	☆青醬雞肉義大利麵		☆佛卡夏*1		☆蘿蔔魚丸湯	水果	694

- 每週一日為蔬食日。
- 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
- 本校食材:所有豆類製品都是非基因豆製品。
- 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。
- 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!
- 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。

洋蔥7個小知識

知識1 營養價值

洋蔥富含鈣、磷、鐵、維生素A、B、C、硫化物(蒜素)、前列腺素、硒元素、槲皮素、類黃酮素及膳食纖維

知識2 外觀

依顏色分為白洋蔥、紫洋蔥、黃洋蔥等，形狀有紡錘形、圓球形和扁球形。

知識4 產期

主要產期:中部及高雄:1-2月
屏東:3-4月上旬

知識3 產地

年主產區為雲林縣、屏東縣、彰化縣、嘉義縣及高雄市等地，以彰化伸港地區產期最早，自12月開始依序由北往南採收。



知識5 怎麼挑

挑選時以球體完整堅實、表皮完整光滑、乾燥、無萌芽、無鬚根及無腐爛為佳

知識6 怎麼保存

放置於陰涼乾燥且通風處或冷藏，如果已經發芽或變軟，內部可能發霉或腐爛建議勿食，以免脹氣，不宜過量食用

知識7 料理方式

洋蔥烹調方式多元，生食清甜爽口，煮熟後柔軟甘甜，無論涼拌沙拉、洋蔥炒蛋、咖哩、蓋飯、搭配肉類快炒或熬煮鍋物高湯，生熟料理都好吃!