

※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6月營養午餐食譜 供應人數：1631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	6月2日	一	白飯	☆可樂豬腳	☆毛豆炒豆乾	油菜	蘿蔔雞湯	☆優酪乳	755
2	6月3日	二	小米飯	☆酸菜魚	☆塔香海茸	麵筋絲瓜	☆日式關東煮	果汁	767
3	6月4日	三	☆三杯炒飯		☆黑胡椒毛豆莢	素肉鬆*1	☆香菇冬瓜豆皮湯	水果	663
4	6月5日	四	白飯	☆瓜仔雞	☆糖醋甜不辣	青江菜	芋圓甜湯	水果	676
5	6月6日	五	☆五穀飯	炸雞腿*1	☆米血滷味	豆芽菜	☆虱目魚皮湯	☆優格	782
6	6月9日	一	白飯	義式燉肉	☆炸旗魚條*2	龍鬚菜	紫菜餛飩湯	水果	773
7	6月10日	二	胚芽飯	☆雞肉丼	☆海帶干絲	蚵白菜	竹筍排骨湯	☆優酪乳	672
8	6月11日	三	☆韓式豬肉湯麵		☆奶皇包*1			水果	701
9	6月12日	四	白飯	☆素麻婆豆腐	☆番茄炒蛋	莧菜	紅豆地瓜圓湯	果汁	715
10	6月13日	五	☆芝麻飯	檸檬翅小腿*2	小瓜炒肉片	青花菜	玉米海結湯	☆豆漿	698
11	6月16日	一	白飯	☆日式壽喜燒	☆鮪魚珍珠丸*2	青江菜	筍子雞湯	水果	720
12	6月17日	二	小米飯	炸雞翅*1	☆螞蟥上樹	蒜香蒲瓜	金針龍骨湯	☆杯奶	784
13	6月18日	三	☆沙茶炒麵		☆銀絲卷*1		☆海帶芽味噌湯	水果	752
14	6月19日	四	白飯	☆三杯麵腸	☆小黃瓜炒蛋	大陸妹	☆奶香冬瓜粉角	水果	688
15	6月20日	五	☆五穀飯	☆糖醋雞丁	☆客家小炒	☆尼龍白菜	刺瓜排骨湯	果汁	724
16	6月23日	一	白飯	☆醬燒雞	☆滷蛋*1	高麗菜	鍋燒什錦湯	水果	665
17	6月24日	二	糙米飯	☆韓式炒年糕	銀芽雞絲	蒜炒大黃瓜	☆蒜頭雞湯	果汁	725
18	6月25日	三	☆石斑海鮮飯湯		雞塊*2	☆葡式蛋塔*1		水果	774
19	6月26日	四	白飯	☆沙茶油腐	☆木須炒蛋	花椰菜	檸檬山粉圓	水果	670
20	6月27日	五	☆香鬆飯	☆玉米雞丁	☆大瓜黑輪	蚵白菜	☆味噌鮮筍香菇湯	☆鮮奶	743
21	6月30日	一	白飯	綜合香酥雞	☆蒜拌海帶根	油菜	☆青菜蛋花湯	☆奶酪	758

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。

大目釋迦、鳳梨釋迦

大比拼!

有點像菠蘿麵包

鱗目是圓的

鱗目有點尖尖的

並非平滑的圓形

果肉呈現顆狀，比較多籽
通常是一塊肉就有一顆籽

果肉

果肉較紮實，籽比較少
可以切成片狀

果肉

甜味濃厚，口感綿密
聞起來有淡淡的花香味

風味

甜度也很高，甜中帶微酸
口感Q彈，有鳳梨的味道

風味

一年有兩次產季
是7到9月和12到4月

產季

只有冬季能採收
產季約為12月到4月

產季

農 業 部
MINISTRY OF AGRICULTURE