

※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 115年1月營養午餐食譜 供應人數:1615人  
供應日數: 16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	五	小米飯	檸檬翅小腿*2	☆海帶干絲	青江菜	竹筍排骨湯	果汁	723
2	1月5日	一	白飯	☆塔香鯛魚	大瓜黑輪	高麗菜	☆紫菜蛋花湯	☆豆漿	694
3	1月6日	二	胚芽飯	☆雞肉井	☆海根肉絲	花椰菜	酸菜肉片湯	☆優酪乳	753
4	1月7日	三	☆韓式豬肉湯麵		☆酥炸石斑魚	☆堅果*1		水果	780
5	1月8日	四	白飯	☆茄燒凍豆腐	☆木須炒蛋	油菜	紅豆芋圓湯	水果	745
6	1月9日	五	糙米飯	起司豬排*1	☆什錦滷味	小白菜	☆蒜頭雞湯	果汁	776
7	1月12日	一	白飯	☆椒鹽石斑魚	花椰拌肉丸	高麗菜	蘿蔔雞湯	水果	782
8	1月13日	二	☆芝麻飯	☆和風雞肉筑前煮	☆茶葉蛋*1	大陸妹	☆日式關東煮	☆鮮奶	660
9	1月14日	三	水餃(低7/中11/高13/國中13)		☆黑胡椒毛豆莢		☆酸辣湯	水果	712
10	1月15日	四	白飯	☆筍乾油腐	☆紅絲炒蛋	番茄炒菇	粉圓綠豆湯	水果	741
11	1月16日	五	☆五穀飯	☆韓式炒年糕	銀芽雞絲	蚵白菜	☆大醬湯	果汁	764
12	1月19日	一	白飯	☆糖醋排骨	☆花枝丸*2	蒜炒大黃瓜	☆海芽豆腐石斑味噌湯	水果	755
13	1月20日	二	☆香鬆飯	☆麻油雞	☆螞蟥上樹	青江菜	玉米海結湯	☆奶酪	744
14	1月21日	三	白醬燻鴨貝殼麵		☆蛋塔*1		豬肉羅宋湯	水果	718
15	1月22日	四	白飯	☆沙茶油腐	☆番茄炒蛋	蒜炒青花菜	☆奶香冬瓜粉角	水果	690
16	1月23日	五	糙米飯	炸雞腿*1	☆三杯滷味	木耳高麗	紫菜餛飩湯	☆優酪乳	739

- 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。
- 7. 為確保用餐安全，本餐可能含有細小骨頭或魚刺，請於用餐時多加留意並小心食用。

# 毛豆背後的祕密

毛豆與黃豆、黑豆都是大豆家族的成員！

未成熟（八分熟採收） ..... ➡ 成熟後（因品種不同）

毛豆

黃豆

黑豆

毛豆仁

剝殼後

農 業 部  
MINISTRY OF AGRICULTURE  
國 產