

# 高雄市燕巢區燕巢國中及安招、燕巢、橫山、深水、鳳雄、金山國小 114年12月份午餐葷食食譜

供餐日數： 22日

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	熱量
12/1	一	白飯	大根燒肉	番茄蛋豆腐	季節時蔬	菱角排骨湯	水果	759
12/2	二	紅藜飯	親子丼	地瓜薯條	有機蔬菜	青菜餛飩湯	光泉保久乳	820
12/3	三	玉米芙蓉拉麵	大熱狗*1	大亨堡麵包*1	季節時蔬		加：水果	876
12/4	四	胚芽飯	日式照燒雞	全家福	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	履歷黃豆漿	761
12/5	五	白飯	三杯鮑菇干丁	什錦蒸蛋	季節時蔬	仙草凍奶	加：特濃牛奶麵包	866
12/8	一	白飯	沙茶肉片	鮮蔬炒花枝	季節時蔬	筍片排骨湯	水果	737
12/9	二	小米飯	砂鍋魚	五彩雞丁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	加：福樂保久乳	743
12/10	三	紅燒豬肉湯麵	卡拉雞排*1	珍珠丸*2	季節時蔬		加：旺仔小饅頭	841
12/11	四	地瓜飯	鹹水雞	起司洋芋	有機蔬菜	義式海鮮清湯	牛博士優格	786
12/12	五	白飯	麻婆豆腐	九層塔炒蛋	季節時蔬	黑糖珍奶	加：水果	874
12/15	一	白飯	筍乾燒肉	蛤蜊炒大白菜	季節時蔬	藥膳排骨湯	光泉保久乳	702
12/16	二	芝麻飯	麻油雞	燴三鮮	有機蔬菜	茶壺湯	加：草莓夾心麵包	742
12/17	三	夏威夷炒飯	香滷豬排*1		季節時蔬	香菇雞湯	加：水果	710
12/18	四	紫米飯	洋蔥燒鴨	刺瓜燴烏蛋	季節時蔬	福菜冬瓜排骨湯	水果	877
12/19	五	白飯	車輪滷油豆腐	美式炒蛋	有機蔬菜	雙色芋圓湯	加：玉米脆片奶酸	875
12/22	一	白飯	瓜仔肉燥	泡菜年糕	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	823
12/23	二	糙米飯	栗子燒雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	紫菜貢丸湯	加：手撕麵包	791
12/24	三	海鮮湯飯	檸檬三節翅*1	雪人包*1	有機蔬菜		加：水果	728
12/26	五	白飯	綜合黑白炸	茶葉蛋*1	季節時蔬	檸檬山粉圓	簡單點優酪乳	867
12/29	一	白飯	樹子蒸魚	關東煮	季節時蔬	牛蒡排骨湯	水果	701
12/30	二	燕麥飯	梅子雞	金菇絲瓜	有機蔬菜	玉穗排骨湯	草莓優格	712
12/31	三	野菇奶油螺旋麵	薑滷雞腿塊		季節時蔬	馬鈴薯濃湯	加：香蒜麵包	824

1. 每週三為簡餐日；每週五為蔬食日。
2. 本校午餐提供之豆製品皆為非基因改造，請安心食用。
3. 本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材。
4. 菜單可能因應天氣變化、臨時狀況因素微幅調整不便之處敬請見諒！
5. 當日詳細菜色、熱量標示、食材來源及食材過敏原資訊可自教育部校園食材登錄平台2.0查詢，平台網址：  
<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>
6. 含衛生福利部「食品過敏原標示規定」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種及其製品)過敏原食材之菜色將以食材圖案標示。

### 【優格可以加熱嗎?加熱益生菌會死亡嗎?】

1. 優格需放置於冰箱冷藏保存，但冬天天氣較冷，若要加熱食用須注意溫度不要超過55°C，避免造成菌體死亡。
  2. 建議民眾可以放置於室溫回溫或使用隔水加熱的方式。
  3. 食藥署提醒，優格加熱後，應儘速食用，從冷藏取出加熱時也以一次的食用量為原則，剩餘的請冷藏(7°C以下)保存，並於保存期限內食用完畢。
- 資料來源：衛生福利部食品藥物管理署食