

高雄市桃源區桃源國小 114 年 03 月 份 午 餐 食 譜

校長： 涂宗成

供餐人數： 201人

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	熱量
03/03	一	*五穀飯	*蔥爆肉絲	*芹菜干片	破布子炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	*烤蔥饅頭	648
03/04	二	*糙米飯	*宮保雞丁	甜豆玉米筍	*肉燥A菜	南瓜排骨湯	小番茄	602
03/05	三	小米飯	*咖哩豆腐	8鮮蔬包	*芝麻菠菜	番茄玉米湯	*豆漿	707
03/06	四	紫米飯	*炸豬排	*白菜魚丸	豆芽油菜	*綠豆粉角湯	桶柑	734
03/07	五	*燕麥飯	*菇菇燒雞	豆薯炒蛋	炒地瓜葉	筍片排骨湯	*草莓夾心麵包	753
03/10	一	小米飯	*豆豉燒肉	高麗菜肉絲	甜椒青花椰	冬瓜香菇湯	*燕麥紅豆包	504
03/11	二	*糙米飯	*滷雞腿排	*菜豆肉末	炒空心菜	山藥排骨湯	菓子	552
03/12	三	*粿條	*素香肉燥粿條(料)	*南瓜蒸蛋	豆芽青江菜	*豆腐鮮味湯	*鮮奶(200ml)	491
03/13	四	紫米飯	*番茄玉米佐肉燥	*小瓜黑輪	炒油菜	銀耳甜湯	蘋果	723
03/14	五	*五穀飯	*蠔油雞丁	*大白菜麵筋	炒菠菜	黃瓜排骨湯	*甜甜圈	745
03/17	一	**燕麥飯	*豬肉胡麻沙拉	*紅蘿蔔炒蛋	金針絲瓜	*小魚味噌湯	*牙白仔餅	721
03/18	二	*五穀飯	*迷迭香燉雞	*蒸肉丸	薑絲小白菜	如意排骨湯	截切芭樂	527
03/19	三	白飯	*香椿炒飯料	*起司玉米粒	炒白莧菜	*日式油豆腐湯	*優酪乳(150ML)	744
03/20	四	*糙米飯	*鵝蛋肉燥	豆芽雞絲	蒜香青江菜	*紅豆燕麥湯	*奇異果	727
03/24	一	白飯	*肉絲蛋炒飯料	*雞塊	雙色花椰菜	*絲瓜豆腐湯	*起司牛奶包	686
03/25	二	*糙米飯	*豬肉壽喜燒	清炒蒲瓜	炒油菜	香菇雞湯	柳丁	567
03/26	三	白飯	*日式燉豆包	烤地瓜	金針青江菜	*玉米濃湯	*鮮奶(200ml)	777
03/27	四	紫米飯	*青醬燒魚丁	黃瓜雞絲	炒白莧菜	冬瓜檸檬山粉圓	蘋果	610
03/28	五	*鐵板麵	*茄汁豬肉麵	鍋貼	炒萵苣		*餐包	831
03/31	一	*五穀飯	*沙茶肉片	*菠菜粉絲炒蛋	枸杞高麗菜	*肉羹湯	*馬拉糕	797

備註：

1. 本校午餐提供之豬肉、蛋品、蔬菜來源皆為國產可溯源食材，請安心食用。
2. 本校午餐提供之豆製品皆為非基因改造。
3. 午餐乳品或飲品請於30分鐘內食用完畢以確保品質安全
4. 本月蔬食日：3/5、3/12、3/19、3/26。
5. 3/21全校參加全國原住民運動會開幕不供餐。
6. 菜單可能因應天氣變化、臨時狀況因素(如颱風、停水、停電)變更食譜，不便之處敬請見諒！
7. 用餐時如有異常情況，請立即向廚房反應並保留檢體，以利廚房追蹤及改進。
8. 『*』標記表示部分食材含有衛福部公告11種過敏原(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、使用亞硫酸鹽類等及其製品含有致過敏性食品及其製品)。倘若有特殊過敏體質學童，請至「教育部校園食材登錄平台」查詢相關食材資訊，並避免食用。



教育部校園食材登錄平臺