

高雄市桃源區桃源國小  
114年9月份午餐食譜

用餐人數：197人 用餐天數：21天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
9/1	一	小米飯	*肉燥珍珠蛋	*田園花椰菜	炒高麗菜	四神湯	*燕麥紅豆
9/2	二	*五穀飯	瓜仔雞	*腰果櫛瓜沙拉	炒空心菜	豆薯排骨湯	香蕉
9/3	三	*紅燒豬肉麵		*滷蛋	烤地瓜		*優酪乳
9/4	四	紫米飯	*蔥爆魚丁	雞肉絲炒菜豆	炒福山萵苣	黃瓜排骨湯	奇異果
9/5	五	*糙米飯	*洋蔥炒蛋	*紅燒豆腸	蒜香青江菜	粉角綠豆湯	*綜合堅果
9/8	一	*五穀飯	馬鈴薯燉肉	*魚丸燴大黃瓜	蒜香油菜	金針排骨湯	*起司包
9/9	二	*麥片飯	*蒜茸雞丁	肉絲四季豆	枸杞小白菜	*玉米蛋花湯	水梨
9/10	三	*蔬菜蛋炒飯		糖醋獅子頭		海帶芽排骨湯	*保久乳
9/11	四	*糙米飯	*滷雞排	*木須炒肉	薑絲白苧菜	*干貝冬瓜湯	蘋果
9/12	五	紫米飯	*炸醬豆干	*什錦白菜	蒜香空心菜	冬瓜小紫蘇	*五穀饅頭
9/15	一	燕麥飯	*腰果雞丁	筍絲肉片	清炒絲瓜	蘿蔔龍骨湯	*草莓夾心麵包
9/16	二	*糙米飯	*豬肉壽喜燒	洋芋炒玉米	炒青江菜	冬菜鴨肉湯	西瓜
9/17	三	*香菇肉羹麵		*檸檬翅小腿	*芝麻包		*豆漿
9/18	四	*五穀飯	*三杯雞	豆芽肉絲	水炒地瓜葉	黃瓜排骨湯	奇異果
9/19	五	小米飯	*海帶結滷油豆腐(蔬)	*蔥炒蛋	枸杞油菜	*麥茶珍奶	*餐包
9/22	一	*糙米飯	薑汁燒雞	肉絲寬粉	炒空心菜	*冬瓜魚丸湯	*奶皇包
9/23	二	紫米飯	*炸豬排	時蔬咖哩	炒雙花	紫菜湯	火龍果
9/24	三	*米糕		*魚鬆	梅漬小黃瓜	*柴魚豆腐湯	*鮮奶
9/25	四	燕麥飯	蒜泥肉片	*韭菜炒黑輪	炒地瓜葉	牛蒡排骨湯	蘋果
9/27	五	海苔飯	*日式蒸蛋	*豆包銀芽	炒青江菜	地瓜珍珠圓	*檸檬蛋糕
9/30	二	*麥片飯	*沙茶肉片	鴨片高麗菜	玉米小白菜	舞菇雞湯	芭樂

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. 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！
5. 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。
6. 標示『\*』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台