

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材

高雄市 前鎮 國民中學 115年3月午餐菜單

NO	月	日	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果飲料	熱量
1	3	2	一	紫米飯	A客家小炒	毛豆雞丁	A∞炒時蔬	燕菁龍骨湯		812
2	3	3	二	素食竹筍飯湯		A滷蛋*1+滷味	素食水煎包*1		當季水果	865
3	3	4	三	薏仁飯	A∞蕃茄魚柳	螞蟻上樹	炒時蔬	綠豆湯	A保久乳	898
4	3	5	四	A小麥飯	香茅蔥燒雞	A豆薯絲炒蛋	有機蔬菜	大黃瓜龍骨湯	當季水果	858
5	3	6	五	A麥片飯	京都排骨	A∞甜豆炒花枝	炒時蔬	A芥菜干貝雞湯		821
6	3	9	一	A燕麥飯	港式蔥油雞排*1	A醬油蒸蛋	炒時蔬	薏仁四神龍骨湯		811
7	3	10	二	紫米飯	金錢燒肉	A雪菜炒生豆皮	A炒時蔬	菜頭貢丸湯	當季水果	856
8	3	11	三	A∞太祖沙茶魷魚羹麵		*翅小腿*2+薯條	炒時蔬		飲品	896
9	3	12	四	白米飯	蕃茄肉燥	A米血豆干海帶捲	炒時蔬	A紫菜蛋花湯	當季水果	865
10	3	13	五	糙米飯	A砂鍋魚丁	肉絲炒雙絲	炒時蔬	A紅豆麥片湯		815
11	3	16	一	A燕麥飯	新疆大盤雞	德式香腸雙花椰	炒時蔬	A十全大補龍骨湯		823
12	3	17	二	A麥片飯	台式滷豬排*1	A芹菜炒豆包	炒時蔬	山藥雞湯	當季水果	857
13	3	18	三	白米飯	A∞蒲燒鯛*1	A醬燒雞茸豆腐	炒時蔬	A玉米粒蛋花湯	A豆奶	889
14	3	19	四	地瓜飯	蔬食咖哩雞	滷蛋*1+滷味	有機蔬菜	牛蒡菇菇湯	當季水果	856
15	3	20	五	A∞星洲炒米粉		*炸雞腿*1	炒時蔬	A肉骨茶		878
16	3	23	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉	A蕃茄豆腐炒蛋	炒時蔬	蘿蔔龍骨湯		812
17	3	24	二	小米飯	芥菜雞盅	A蒜香虎皮豆干	炒時蔬	芋圓地瓜湯	當季水果	845
18	3	25	三	白米飯	*酥炸鯖魚*1	嫩香鮮蔬	炒時蔬	皇帝豆排骨湯	A保久乳	889
19	3	26	四	糙米飯	照燒豬肉片	A蒸蛋	炒時蔬	佛跳牆	當季水果	857
20	3	27	五	麻油雞糯米飯		酸菜肉包*1	炒時蔬	冬瓜玉米湯		821
21	3	30	一	地瓜飯	咕咾雞丁	豆薯炒肉絲	炒時蔬	A大黃瓜魚丸湯		812
22	3	31	二	A麥片飯	火鍋特餐	A蔥花菜脯炒蛋	*梅粉炸地瓜		當季水果	889

備註:1. 標示「*」之菜色為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油及勿再選用油炸菜色。

2. 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品。

3. 本校每月二次蔬食日。

4. ∞表含海鮮成份，魚類產品含有細刺請小心食用。

5. 本校午餐供應國產豬肉及蛋品。

6. 本校供應之食材如遇天災或特殊原因，會適時調整供餐內容，公佈學校網站。

7. 本菜單部份食材含有衛福部公告11種過敏原並以 A 標示，倘有體質過敏者，

可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

(314期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 學齡兒童大腦每天都需要大量的葡萄糖,是大腦發育的原料。

2. 全穀雜糧類佔有重要的位置，白米飯優於糙米飯、五穀飯。

(請沿虛線剪下並於3月13日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____

115年 3月份 500份

承印者:文鵬有限公司

電話:5 8 8 9 0 7 6

