

彌陀國民中學

113 年 1 月午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
2 (二)	白飯	三杯雞*	番茄豆腐	蒜香青江菜	豆薯湯	時令水果	745
3 (三)	糙米飯	蔥油雞塊	玉米肉燥	枸杞菠菜	蘿蔔排骨湯		753
4 (四)	白飯	五香滷肉排	◎黃瓜什錦	薑絲油菜	冬瓜雞湯		759
5 (五)	米食	台式鹹粥	椒鹽薯條			豆漿 時令水果	780
8 (一)	白飯	☆照燒雞腿	烘美濃菜	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯		752
9 (二)	☆芝麻飯	◎鹽酥魚丁	金針菇炒肉絲	蒜香花菜	黃瓜大骨湯	時令水果	772
10 (三)	小米飯	茄汁肉排	白菜滷	炒尼龍白菜	關東煮		754
11 (四)	白飯	香菇素肉燥 (無肉日)	玉米炒素火腿	紅仁高麗菜	雙色芋圓湯	時令水果	763
12 (五)	米食	什蔬炒飯	檸檬翅小腿 (2 支/人)		白菜餛飩湯	奇亞籽燕 麥優格	776
15 (一)	白飯	瓜仔雞塊	毛豆干丁	薑絲小白菜	蔬菜湯		763
16 (二)	胚芽飯	梅干肉排	雞絲銀芽	☆芝香油菜	茶壺湯	時令水果	759
17 (三)	白飯	咖哩雞腿	蘿蔔燒肉	脆炒高麗菜	味噌豆腐湯		769
18 (四)	五穀飯	燒烤雞翅	培根白菜	木須青江菜	綠豆薏仁湯		757
19 (五)	拉麵	大滷麵	黃金雞排	麵包		鮮奶	785

備註： 113 年 1 月 彌陀國中 300 份

1.1 月份供應午餐 14 日。如遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜，敬請見諒。

2. 有\*記號表示該菜餚使用麻油調味。

3. 盛飯時，請各班落實打菜，避免飯菜分配不均。

4. 食用飲料、鮮乳等，請先查看是否仍在保存期限再食用，如有過期或異狀，請保持原狀送回廚房。(拿食用後之空盒，因判定困難恕不受理。)

5. 為確保食品衛生安全，飲料及水果領取後，請迅速食用完畢。

6. 本校午餐採用履歷米、CAS 之肉品、無藥殘洗選蛋、非基改豆製品、蔬菜類等食材均為國產，請師生安心食用。

7. 本校午餐供應國產肉品及蛋品，蔬果類優先採用當季國產食材，每日菜單食材及照片可至教育部校園食材登錄平臺查詢。

8. 對魚、蝦等海鮮類食品過敏者，請注意菜單中標示◎的菜色。對花生、堅果類過敏者，請注意菜單中標示☆的菜色。