

114 年 6 月高雄市三民區陽明國民小學午餐菜單 (素食)

日期	星期	主 食	主 菜	副 食 1	副 食 2	湯 品	水果/飲品
06.02.	一	#胚芽米飯、#玉米干丁、#豆薯炒素若絲、薑絲油菜、#海結油腐湯 畢業生許願點心：#麻糬冰淇淋					
06.03.	二	#糙米飯	#京都油腐	#小黃瓜干丁	枸杞空心菜	#蘿蔔素黑輪湯	#鮮奶
06.04.	三	畢業快樂餐： 海苔飯、#咖哩燴飯配料、#香滷豆包(1)、雙色花椰、#味噌豆腐湯、蘋果					
06.05.	四	#紫米飯	#梅子素雞丁	#素火腿冬瓜	炒高麗菜	#翡翠豆腐羹	
06.06.	五	#五穀飯	#三杯油豆腐	#什錦炒蛋	燙 A 菜	#綠豆粉條湯	芭樂
06.09.	一	#燕麥飯	#紅燒豆腐	#玉米干丁	木耳青江菜	#瓠瓜湯	
06.10.	二	#小米飯	#沙茶干片	#豆菊高麗菜	#炒地瓜葉	#鮮筍湯	#履歷豆漿
06.11.	三	#素若炒飯		#素燒賣(2)	#奶香白菜	#海苔蛋花湯	香蕉
06.12.	四	#胚芽米飯	#菠蘿香豆腐	#蘿蔔炒干丁	炒有機蔬菜	#黃豆芽湯	
06.13.	五	#芝麻飯	#咕咾油腐	#枸杞毛豆嫩蛋	炒銀芽	#白菜粉絲湯	奇異果
06.16.	一	#素鬆飯	#芝麻干絲	#玉米四色	炒鵝白菜	#豆薯蛋花湯	
06.17.	二	#五穀飯	#京醬豆干	#素腿絲瓜	鮮菇青江菜	#蘿蔔海帶湯	#燕麥奶
06.18.	三	白米飯	#素羹湯飯配料	#★炸甘蔗素雞腿(1)	#紅燒冬瓜	#葡萄奶酥餐包(1)	香蕉
06.19.	四	紫米飯	#蒙古干片	★黃瓜素丸	#炒地瓜葉	#青菜豆腐湯	
06.20.	五	#玉米飯	#回鍋素肉	★三蔬蒸蛋	燙 A 菜	#檸檬愛玉	芭樂
06.23.	一	#燕麥飯	#芝麻蜜汁油腐	★素炒粉絲	薑絲油菜	#玉米帶結湯	
06.24.	二	#糙米飯	#茄汁豆腐	★鮮蔬炒甜不辣	#枸杞銀芽	#薏仁湯	#優格
06.25.	三	#酢醬麵	#日式佃煮	★三角蛋糕(1)	薑絲小白菜	#素丸湯	蘋果
06.26.	四	#紫米飯	#味噌油豆腐	★芹菜豆包	炒有機蔬菜	#美味鮮菇湯	
06.27.	五	#海苔飯	#南瓜豆腐煲	★豆薯炒蛋	炒空心菜	#黃豆芽蕃茄湯	香蕉
06.30.	一	期末特餐： #玉米素若粥、#★炸素雞塊(3)、#★炸薯條、#涼拌小黃瓜					

備註：

- 1.6月份用餐21日，113學年度起午餐調整為每餐52元(含食材、燃料費、人事費、維修雜支等，學生只需繳交48元，教育局另補助4元)。
- 2.未供應水果/飲品之每日熱量約580~650大卡，供應水果/飲品之每日熱量約640~750大卡，標示『★』表油炸品，熱量較高。
- 3.本校午餐豆製品皆使用非基因改造黃豆製品。蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 4.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電等)變動食譜。
- 5.本校午餐部分食材，含有衛生福利部公告之11種以上過敏原並以#標示，不適合對其過敏體質者食用。每日菜單食材內容及照片，可至校園食材登錄平台查詢。



https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html?county=34&area=131620&school_type=2&school=64736888

若貴家長經查詢後，有對其食材過敏，請告知其子弟，請避免食用!