溪埔國民中學　115 年　8和9月　　午餐菜單

（被供餐學校：溪埔國小、姑山國小、興田國小、嶺口國小）

日期	主食	主菜	半葷素	蔬菜	湯品	附餐
31（一）	白飯	泰式打拋豬●	蕃茄炒蛋●	蒜香青江菜	味噌湯●	西瓜
1（二）	白飯	三杯雞	麻婆豆腐●	薑絲油菜	冬菜虱目魚丸湯●	果汁
2（三）	紅燒豬肉麵-麵條●	紅燒豬肉麵-配料	燒烤三節翅 X1			
3（四）	五穀飯●	蒸蛋●	三杯干丁杏鮑菇●	蒜香菠菜	檸檬愛玉	鮮奶●
4（五）	糙米飯	糖醋雞	豆芽炒肉絲	紅 K 高麗菜	黃瓜排骨湯	香蕉
7（一）	白飯	壽喜燒豬肉	蒲瓜佐鴿蛋●	蒜香雙花菜	香菇雞湯	木瓜
8（二）	燕麥飯	脆瓜雞丁	油腐炒甜不辣●	芝香青江菜	竹筍龍骨湯	優酪乳●
9（三）	酸辣麵-麵條●	酸辣麵-配料●	鮮肉河粉 X1		精燉肉燥包子 X1	
10（四）	白飯	金黃咖哩●	腐皮甘藍●	素沙茶油菜●	綠豆湯	鮮奶●
11（五）	小米飯	泰式酸辣雞	番麥炒蛋●	紅 K 尼龍菜	紫菜蛋花湯●	西瓜
14（一）	白飯	筍乾滷肉	銀芽炒雞絲	蒜香高麗菜	關東煮●	香蕉
15（二）	白飯	蔥燒雞腿肉	客家小炒●	薑絲菠菜	冬瓜海結湯	果汁
16（三）	香菇肉羹麵線-麵線●	香菇肉羹麵線-配料	香酥雞腿 X1			
17（四）	糙米飯	醬燒蚵腐丁●	紅蘿蔔炒蛋●	蒜香雙花菜	紅豆粉圓湯●	鮮奶●
18（五）	白飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	蒜香青江菜	番麥豚骨湯	木瓜
21（一）	白飯	泡菜雞丁	竹筍炒肉絲	薑絲尼龍菜	骨腿金針花湯	蓮霧
22（二）	五穀飯	豆輪滷肉●	粉絲炒肉末	蒜香油菜	白蘿蔔玉米雞湯	黃豆奶●
23（三）	小米飯	法式起司燉飯燴汁●	蔥肉餡餅 X2●		玉米濃湯●	
24（四）	白飯	麻辣燙(不會辣)●	醬香豆乾海帶●	紅 K 雙花菜	綠豆彩色芋圓湯●	鮮奶●
29（二）	燕麥飯	日式照燒雞丁	美濃烘菜	蒜香菠菜	酸辣湯●	果汁
30（三）	味噌烏龍麵-烏龍麵	味噌烏龍麵-配料●	岩燒肉排 X1			

備註：1. 若遇特殊情形(如颱風天.缺貨.停水/電)，廚房營養部會視情況更改菜單，並告知主管機關。
2. 每週一.五供應水果、每週二、四供應飲品。
3. 本校使用「國產蛋/豬/雞肉」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採取當季國產食材。
4. 標示「●」為衛福部公告11種(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名稱，**倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平台查詢相關食材資訊，並避免食用**。
5.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨供應為主。
6. 本校午餐熱量依國中標準提供800～930大卡/餐、國小標準提供1-3年級620～720大卡/餐，符合教育部規範。
國小標準提供4-6年級720～830大卡/餐，符合教育部規範。

溪埔國中廚房營養部　　許仁杰營養師