

# 高雄市立中崙國民中學 115 年 2-3 月營養午餐食譜

日期	主食	主菜	副菜 1	副菜 2	湯品	水果/點心
2/23(一)		皮蛋瘦肉粥*		紅豆包		優酪乳*
2/24(二)	白飯	烘美濃菜	玉米雞絲	炒油菜	番茄蛋花湯*	水果
2/25(三)	白飯	咖哩雞	洋蔥炒肉絲	炒菠菜	刺瓜魚丸湯*	水果
2/26(四)	紫米飯	滷肉燥*	蔥燒豆腐*	炒花椰	花生甜湯*	
3/2(一)	白飯	香酥鬼頭刀*	三菇肉絲	蒜香高麗	味噌湯*	豆漿*
3/3(二)	白飯	油蔥雞	肉片花椰	炒大陸妹	肉絲湯	水果
3/4(三)		米粉羹*		奶皇包		鮮乳*
3/5(四)	紅藜飯	紅燒肉	日式蒸蛋*	蒜香油菜	杏菇雞湯	水果
3/6(五)	白飯	番茄炒蛋*	五福臨門*	炒高麗菜	粉圓麥茶	
3/9(一)	白飯	蔥燒肉	紅燒油腐*	蒜香青江	刺瓜貢丸湯	
3/10(二)	白飯	鹹酥雞	紅絲炒蛋*	炒菠菜	玉米排骨湯	水果
3/11(三)		義大利肉醬麵		金絲捲	金針雞湯	優酪乳*
3/12(四)	芝麻飯*	瓜仔雞	柴魚蒸蛋*	炒大陸妹	菜頭湯	水果
3/13(五)	白飯	咖哩蛋*	丁香豆干*	算香油菜	綠豆芋圓湯	
3/16(一)	白飯	蠔油肉片	青花肉絲	蒜香高麗	海芽蛋花湯	
3/17(二)	白飯	香菇雞	紅燒豆腐*	薑絲尼龍	排骨酥冬瓜湯	水果
3/18(三)		香腸炒飯*		巧克力雙色捲	杏菇雞湯	鮮奶*
3/19(四)	糙米飯	海鮮咖哩	青椒炒豆干*	炒油菜	榨菜肉絲湯	水果
3/20(五)	白飯	紅燒蛋*	番茄豆腐*	炒花椰	綠豆湯	
3/23(一)	白飯	菜脯炒蛋*	肉絲海帶根	蒜香大陸妹	魚乾味噌湯*	
3/24(二)	白飯	三杯雞	豆芽銀絲	蒜香高麗菜	玉米湯	水果
3/25(三)		餛飩湯麵*		酸菜肉絲	刈包	優酪乳*
3/26(四)	紫米飯	咖哩雞	晶珠翠玉*	炒青花菜	番茄豆腐湯*	水果
3/27(五)	白飯	冬瓜豆腐*	雞香蒸蛋*	蒜香青江菜	山粉圓冬瓜茶	
3/30(一)	白飯	味噌燒肉*	青花干絲*	薑絲菠菜	白菜蛋花湯*	
3/31(二)	白飯	鹹酥雞	滷味*	炒大白菜*	豆芽番茄湯	水果

## 飲「水」思源

喝水的好處很多,但我喝得夠嗎?尿尿告訴你答案!

最簡單的判斷方法就是看你的尿尿顏色啦!如果尿液是透明無色,代表水可能喝太多了;如果是透明淡黃色,這樣是最好的狀態,代表水喝得剛剛好!如果是深黃色,那你可能有一段時間沒喝水囉!如果是烏龍茶色(黃褐色),代表身體開始缺水囉,必須趕緊補充水分!

想一想,你大概多久尿尿一次呢?如果不知道的話,可以從今天開始觀察。如果 2~3 個小時尿尿一次,一天尿尿的次數有 6~7 次,顏色是淡淡的黃色,那代表你今天的喝水量是足夠的喔! 摘錄自撰文者:社團法人台灣兒童食育協會 食育講師 黃資媛

註: 1.如遇特殊狀況(颱風、停水、停電、退貨、菜價急遽變動----等)將機動調整菜單內容,不另行公告。

2.食譜名稱後( )內之數目,代表每個人可食用之份數。

3.午餐辦公室的責任:讓每位同學與老師,都能在校享用到衛生、營養與美味的午餐。

4.本校午餐使用非基因改良黃豆製品,供應肉品、蛋品及蔬菜類食材均為國產,每週五為蔬食日,不提供大塊肉類。

5.本校午餐食材與生產線有使用衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(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 11 種及其製品)並以\*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料資訊,並避免食用。