

發行人:洪碧珠 校長
出版:高雄市光武國民小學
學生午餐供應委員會

執行編輯:陳加松 營養師
本期主編:李扶蓉、邱珮玫 營養師
編審:劉秋芳、周巧巧 營養師

※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 供應人數:1380人

高雄市光武國民小學 113 年 12 月午餐菜單

供應日數: 22天

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量(大卡)
1	12月2日	一	麥片糙米飯*	味噌肉片*	鮮蔬白菜滷*	蒜香油菜(燙)	四神龍骨湯*		386
2	12月3日	二	小米糙米飯	年糕雞丁*	回鍋干片*	蒜香青江菜(燙)	紫菜蛋花湯*	優格*	540
3	12月4日	三	白麵(湯)*	肉絲麵羹配料*	香酥雞塊*	風味小黃瓜		蔬果汁百分百	720
4	12月5日	四	紅藜糙米飯	京醬肉絲(炒)*	蒜香甘藍(燙)	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔魚丸湯*	橘子	450
5	12月6日	五	糙米飯	玉米粒炒蛋*	塔香豆包*	蒜香福山萵苣	珍珠粉圓湯*		633
6	12月9日	一	糙米飯	豆瓣馬加魚丁*	洋蔥炒肉絲*	蒜香甘藍(燙)	菇菇龍骨湯*		431
7	12月10日	二	燕麥糙米飯*	栗子燒雞*	海茸肉絲*	蒜香福山萵苣	海帶芽蛋花湯*	小蘋果	490
8	12月11日	三	糙米飯	豬肉燴飯*	蒜香青江菜(燙)*		黃瓜魚丸湯*	優酪乳(150ml)*	511
9	12月12日	四	小米糙米飯	馬鈴薯燴肉*	芹香海帶干絲*	芝麻油菜*	冬粉肉絲湯*	香蕉	580
10	12月13日	五	海苔香鬆糙米*	胡蘿蔔炒蛋*	蘑菇豆干*	枸杞小白菜	紅豆洋蔥仁湯*		604
11	12月16日	一	糙米飯	蒙古烤肉*	螞蟥上樹(拌)*	蒜香青江菜(燙)	豆薯蛋花湯*		407
12	12月17日	二	小薏仁糙米飯*	三杯雞*	蔬菜滷味*	蒜香大白菜(燙)	海帶結蘿蔔湯*	優格*	538
13	12月18日	三	白麵*	烤藍莓派*	起士肉醬麵配料*	蒜香青花菜(燙)	貢丸蘿蔔湯*	豆漿*	827
14	12月19日	四	小米糙米飯	瓜子肉燥*	鮮蔬白菜滷*	蒜香小白菜(燙)	金耳蛋花湯*	葡萄	443
15	12月20日	五	糙米飯	玉米蒸蛋*	蜜汁豆干*	蒜香甘藍(燙)	紅豆湯圓*		625
16	12月23日	一	糙米飯	咖哩扣肉(燉)*	甘藍肉絲(炒)*	薑香油菜(炒)	海帶芽蛋花湯*		423
17	12月24日	二	燕麥糙米飯*	麻油雞丁(燴)*	回鍋干片*	蒜香福山萵苣	四神龍骨湯*	橘子	501
18	12月25日	三	白米飯	玉米瘦肉粥*	滷豬排*	風味小黃瓜		優酪乳(150ml)*	492
19	12月26日	四	小米糙米飯	油豆腐肉燥(滷)*	螞蟥上樹(拌)*	蒜香青江菜(燙)	香菇嫩雞湯*	蘋果葡萄汁百分百	595
20	12月27日	五	海苔香鬆糙米*	蘑菇豆干*	玉米粒炒蛋*	蒜香小白菜(燙)	檸檬山粉圓*		519
21	12月30日	一	紅藜糙米飯	香滷豬腳*	滷白菜*	蒜香油菜(燙)	冬粉肉絲湯*		411
22	12月31日	二	小米糙米飯	馬鈴薯燴雞*	豆包燴白菜(炒)*	蒜香青江菜(燙)	紫菜貢丸湯*	小蘋果	503

備註:1. 本月份供應午餐 22 日,每餐收費52元,遇特殊狀況(如颱風、停水、停電等)變動食譜。
2. 食用水果前,請先洗淨,檢視外觀後再(去皮)食用,內部若有變質腐敗或外表有損傷者請勿食用,截切水果及其籃子或袋子有異物或異味者或品質不佳者亦請勿食用,另對水果或其果皮過敏者亦請勿食用或碰觸,若有上述品質不佳情形,請送回午餐辦公室更換。
3. 供應乳(豆)製品等包裝冷飲時,請先搖一搖,檢查內外包裝外觀有無破損或滲漏,內外包裝若有異常或變質腐敗或逾期者請勿飲用,並送回午餐辦公室更換,供應冷飲時請當餐食用,勿放置室溫太久以免變質,若放置室溫太久請勿飲用。
4. 食用魚、雞、豬肉等帶刺或帶骨之產品,請小心食用避免直接吞食以免異物卡住喉嚨;貢丸、魚丸、黑輪、餃子、湯圓、小饅頭、麵疙瘩、小蕃茄等小型食材,請細嚼慢嚥不可直接吞嚥,以免造成危險。
5. 本校午餐食材黃豆製品原料為非基因改造黃豆。
6. 飯量(約2.2份)及用油量(約1.6份)依實際攝取量供應,用油量暫以2.25-2.5份設計。
建議量:飯量每人需再加約半碗,油脂每人需再加約3.5g。
7. 副食、甜湯等搭配其他全穀雜糧類,本月甜湯12/6、12/13、12/20、12/27分別約
1.4份、1.2份、1.3份、0.3份(全穀),二砂糖每人約25g,再請與飯量合併計算全穀雜糧類總份數。
8. 12/6、12/13、12/20、12/27供應蔬食(含蔥、蒜、韭菜、雞蛋、乳品等)
9. 素食菜單係將副食中之肉類改以板豆腐、豆干、油豆腐、豆包、豆筋、素肉燥(素雞、素排、素火腿...)等素食加工品替換,並剔除其他副食及所含有之肉類,(故其營養與葷食學生大致相同,菜色亦相同,僅將肉類改以豆類替換)
10. 為確保衛生安全,當餐未用完之午餐食材(含冷藏飲品及水果),請勿隔餐再食用。
11. 基於均衡飲食,每天之飲食,建議可多選擇當日學校午餐以外之食物做搭配。
12.*為含有過敏原之食材。



113年12月份1390份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076
wenpeng6666@gmail.com

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以*號標記,倘有體質過敏者,請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊,並避免食用。

(302期有獎徵答) 是非題:對的請寫「O」,錯的請寫「X」

1. 海洋資源面臨浩劫,除了政府部門必須改善現行管理問題、制定更永續的漁業政策之外,身為消費者的我們,也能以「挑食」行動守護海洋健康。

2. 購買海鮮時,建議依循的原則之一有:不買非使用永續漁法撈捕的漁獲(勿用毒魚、炸魚、流網、底拖網等)。

(請沿虛線剪下並於12月13日前投入午餐信箱)

✂.....

答案: 1.() 2.()
班級: _____ 年 _____ 班 _____ 號 姓名: _____