

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: 陳佩汝、吳雅慧 營養師

編審: 蔡佩吟、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

供應日數: 21天

高雄市光武國民小學 114 年 05 月午餐菜單

No.	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量 (大卡)
1	5月1日	四	小米糙米飯	香酥沙魚丁(炸)*	甘藍肉絲(炒)*	薑香絲瓜(燙)	菇菇雞湯*	蘋果柳橙汁百分百	561
2	5月2日	五	海苔香鬆糙米*	胡蘿蔔炒蛋*	香滷豆干*	蒜香空心菜(燙)	粉角綠豆湯*		570
3	5月5日	一	糙米飯	咖哩扣肉(燉)*	甘藍黑輪(炒)*	蒜香小白菜(燙)	四神龍骨湯*		430
4	5月6日	二	小米糙米飯	年糕雞丁*	回鍋干片*	蒜香油菜(燙)	蘿蔔龍骨湯*	優格*	552
5	5月7日	三	白麵*	白玉流沙包*	肉醬麵配料*	蒜香青花菜(燙)	黃瓜貢丸湯*	豆漿*	734
6	5月8日	四	燕麥糙米飯*	馬鈴薯燉肉*	芹香海帶干絲*	蒜香甘藍(燙)	紫菜蛋花湯*	葡萄	463
7	5月9日	五	糙米飯	玉米粒炒蛋*	塔香豆包*	蒜香空心菜(燙)	珍珠粉圓湯*		639
8	5月12日	一	糙米飯	香滷豬腳*	滷白菜*	蒜香小白菜(燙)	冬粉蔬菜湯*		411
9	5月13日	二	小米糙米飯	三杯雞*	甘藍肉絲(炒)*	蒜香油菜(燙)	蘿蔔龍骨湯*	鮮乳*	447
10	5月14日	三	米粉	炒米粉配料*	香滷雞翅*	蒜香青花菜(燙)	黃瓜貢丸湯*	小蘋果	449
11	5月15日	四	紅藜糙米飯	油腐肉燥(滷)*	洋蔥炒蛋*	蒜香莧菜(燴)	香菇嫩雞湯*	蔬果汁百分百	585
12	5月16日	五	海苔香鬆糙米*	芹香海帶干絲*	蜜汁豆干*	薑香絲瓜(燙)	綠豆洋蔥仁湯*		588
13	5月19日	一	糙米飯	蒙古烤肉*	螞蟻上樹(拌)*	蒜香油菜(燙)	海帶芽龍骨湯*		409
14	5月20日	二	燕麥糙米飯*	栗子燒雞*	大白菜肉絲*	蒜香小白菜(燙)	金茸蛋花湯*	優酪乳*	517
15	5月21日	三	麵疙瘩(湯)*	肉絲麵羹配料*	鹹酥雞(炸)*	風味小黃瓜		葡萄	819
16	5月22日	四	小米糙米飯	咖哩雞(燴)*	回鍋干片*	蒜香空心菜(燙)	黃瓜龍骨湯*	鮮乳*	537
17	5月23日	五	糙米飯	胡蘿蔔炒蛋*	麻婆素豆腐*	蒜香青江菜(燙)	檸檬山粉圓*		477
18	5月26日	一	糙米飯	瓜子肉燥*	鮮蔬白菜滷*	蒜香油菜(燙)	蘿蔔龍骨湯*		436
19	5月27日	二	小米糙米飯	蜜汁雞*	洋蔥炒蛋*	蒜香小白菜(燙)	海帶芽蛋花湯*	蘋果葡萄汁百分百	516
20	5月28日	三	烏龍麵(乾)*	炒烏龍麵配料*	滷豬排*	蒜香青花菜(燙)	黃瓜貢丸湯*	葡萄	611
21	5月29日	四	燕麥糙米飯*	馬鈴薯燉肉*	大瓜黑輪片*	蒜香甘藍(燙)	冬粉蔬菜湯*	優格*	512

備註:

- 本月份供應午餐21日。每餐收費52元。遇特殊狀況(如颱風、停水、停電等)變動食譜。
- 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。
- 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。
- 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。
- 本校午餐食材黃豆製品原料為非基因改造黃豆。
- 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。
- 副食、甜湯等搭配其他全穀雜糧類，5/2、5/9、5/16、5/23甜湯分別約1.3/1.4/1.2/0.2份(全穀)。二砂糖每人約25g。再請與飯量合併計算全穀雜糧總份數。
- 5/2、5/9、5/16、5/23供應蔬食(含蔥、蒜、韭菜、雞蛋、乳品等)
- 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。(故其營養與單食學生大致相同，菜色亦相同，僅將肉類改以豆類替換)
- 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。
- 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。
- *為含有過敏原之食材。

※本校已將每日午餐菜單、食材等相關資訊標示於教育部校園食材登錄平臺 (<https://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)，部分食材含有衛福部公告11種過敏原，若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成過敏的食物，以確保自身安全。

114年05月份1380份

承印者:文鵬有限公司

電話: 5 8 8 -9 0 7 6

wenpeng6666@gmail.com



(307期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 夏季陽氣最旺，容易上火，潮濕悶熱也容易引起腸胃炎及皮膚病。可以適量攝取當令瓜類並注意補充水分。
- 西瓜是「夏季瓜果之王」，又含有許多人體所需的營養素，吃得愈多愈好。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____