

發行人:劉家宏 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:吳雅慧 營養師
編審:蔡佩吟、劉秋芳 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:1320人

供應日數:21天

高雄市光武國民小學 114 年 09 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	9月1日	一	糙米飯	京醬肉片(炒)*	甘藍貢丸*	蒜香空心菜(燙)	玉米粒龍骨湯		455
2	9月2日	二	紅藜糙米飯	年糕雞丁*	回鍋干片*	蒜香油菜(燙)	紫菜蛋花湯*	香蕉	541
3	9月3日	三	刀削麵(湯)*	紅燒豬肉湯麵配料*	馬拉糕(蒸)*	蒜香小白菜(燙)		豆漿*	783
4	9月4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	優酪乳*	641
5	9月5日	五	海苔香鬆糙米*	三杯百頁*	胡蘿蔔炒蛋*	蒜香青江菜(燙)	珍珠粉圓湯*		622
6	9月8日	一	糙米飯	咖哩扣肉(燉)*	螞蟻上樹(拌)*	蒜香小白菜(燙)	四神龍骨湯*		454
7	9月9日	二	燕麥糙米飯*	醬燉雞丁(煨)*	大白菜魚丸*	蒜香油菜(燙)	海帶芽蛋花湯*	葡萄	437
8	9月10日	三	白米飯	雞茸高麗菜粥配*	滷棒棒腿*	風味小黃瓜		鮮乳*	461
9	9月11日	四	小米糙米飯	味噌肉片*	甘藍肉絲(炒)*	蒜香空心菜(燙)	蘿蔔貢丸湯*	蔬果汁百分百	554
10	9月12日	五	糙米飯	玉米蒸蛋*	香滷豆干*	薑香絲瓜(燙)	檸檬山粉圓*		507
11	9月15日	一	糙米飯	蒙古烤肉*	大白菜肉絲*	蒜香油菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		395
12	9月16日	二	紅藜糙米飯	栗子燒雞*	海帶結豆干(滷)*	蒜香小白菜(燙)	金茸蛋花湯*	奇異果*	491
13	9月17日	三	白麵(湯)*	肉絲麵羹配料*	香酥雞塊(炸)*	風味小黃瓜		豆漿*	748
14	9月18日	四	燕麥糙米飯*	麵輪肉丁(滷)*	黃瓜貢丸*	蒜香甘藍(燙)	冬粉蔬菜湯*	優格*	544
15	9月19日	五	海苔香鬆糙米*	玉米粒炒蛋*	塔香豆包*	蒜香空心菜(燙)	綠豆芋圓湯*		649
16	9月22日	一	糙米飯	香滷豬腳*	滷白菜*	蒜香小白菜(燙)	海帶芽龍骨湯		408
17	9月23日	二	小米糙米飯	咖哩雞(燴)*	回鍋干片*	蒜香青江菜(燙)	青菜蛋花湯*	香蕉	542
18	9月24日	三	米粉	什錦米粉湯*	滷雞翅*	蒜香青花菜(燙)		蘋果葡萄汁百	476
19	9月25日	四	糙米飯	滑蛋肉片*	螞蟻上樹(拌)*	蒜香油菜(燙)	黃瓜龍骨湯	優酪乳*	560
20	9月26日	五	芝麻糙米飯*	菜脯蛋*	麻婆素豆腐*	薑香絲瓜(燙)	鳳梨水果茶		519
21	9月30日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉*	黃瓜虱目魚丸*	蒜香甘藍(燙)	冬粉蔬菜湯*	優格*	513

備註:1. 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。

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,裁切水果及其籃子或餐盒若有異味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,9/5、9/12、9/19、9/26甜湯分別約1/0.2/1.2/0.3份(全數)。

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. 9/5、9/12、9/19、9/26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)

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。

※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09月份1320份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

wenpeng6666@gmail.com

