

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

※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

執行編輯: 陳加松 營養師
本期主編: 黃惠仙 營養師
編 審: 蔡佩吟、劉秋芳 營養師

供應人數:1310人
供應日數: 20天

高雄市光武國民小學 114 年 10 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	10月 1日	三	白麵*	白玉流沙包*	起士肉醬麵配料*	蒜香青花菜(燙)	蘿蔔貢丸湯*	豆漿*	799
2	10月 2日	四	燕麥糙米飯*	糖醋沙魚丁(炸)*	甘藍炒蛋*	蒜香青江菜(燙)	菇菇雞湯*	芭樂	897
3	10月 3日	五	海苔香鬆糙米*	三杯豆干豆包*	胡蘿蔔炒蛋*	蒜香空心菜(燙)	粉角綠豆湯*		606
4	10月 7日	二	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片*	螞蟻上樹(拌)*	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯	小蘋果	472
5	10月 8日	三	烏龍麵(乾)*	炒烏龍麵配料*	滷豬排*	蒜香青花菜(燙)	黃瓜魚丸湯*	鮮乳(125ml)*	622
6	10月 9日	四	小米糙米飯	沙茶玉米雞丁*	洋蔥炒蛋*	蒜香空心菜(燙)	紫菜蛋花湯*	蔬果汁百分百	572
7	10月13日	一	糙米飯	年糕炒肉片*	回鍋干片*	蒜香油菜(燙)	香菇冬瓜龍骨湯		425
8	10月14日	二	燕麥糙米飯*	瓜子雞丁*	鮮蔬白菜滷*	蒜香青江菜(燙)	四神龍骨湯*	香蕉	527
9	10月15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
10	10月16日	四	紅藜糙米飯	蠔油雞丁(煨)*	大白菜魚丸*	蒜香福山萵苣	海帶芽蛋花湯*	優酪乳(150ml)*	524
11	10月17日	五	紫糯米飯	咖哩干丁(燴)*	素螞蟻上樹(拌)*	蒜香甘藍(燙)	珍珠粉圓湯*		649
12	10月20日	一	糙米飯	麻油鮮菇肉片*	甘藍炒蛋*	蒜香油菜(燙)	蘿蔔貢丸湯*		451
13	10月21日	二	紅藜糙米飯	栗子燒雞*	海帶結豆干(滷)*	蒜香小白菜(燙)	玉米蛋花湯*	蘋果柳橙汁百分百	563
14	10月22日	三	白米飯	雞茸高麗菜粥配料*	滷棒棒腿*	風味小黃瓜		鮮乳(125ml)*	461
15	10月23日	四	燕麥糙米飯*	香滷豬腳*	滷白菜貢丸*	蒜香青江菜(燙)	冬瓜香菇雞湯	奇異果*	494
16	10月27日	一	糙米飯	回鍋肉片*	螞蟻上樹(拌)*	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		439
17	10月28日	二	小米糙米飯	咖哩雞(燴)*	甘藍肉絲(炒)*	蒜香青江菜(燙)	青菜蛋花湯*	香蕉	517
18	10月29日	三	白麵(湯)*	肉絲麵羹配料*	香酥雞塊(炸)*	風味小黃瓜		芭樂	705
19	10月30日	四	紫糯米飯	馬鈴薯燉肉*	黃瓜黑輪*	蒜香甘藍(燙)	冬粉蔬菜湯*	優酪乳(150ml)*	549
20	10月31日	五	海苔香鬆糙米*	玉米粒炒蛋*	塔香豆包*	蒜香油菜(燙)	紅豆湯圓*		651

備註:1.本月份供應午餐20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,10/3、10/17、10/31甜湯分別約1.2/1.4/1.2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。
8.10/3、10/17、10/31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。

114年10月份1310份
承印者:文鵬有限公司
電話: 588-9076
wenpeng6666@gmail.com



(310期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 茶豆跟毛豆都是大豆的一種，茶豆的外皮偏黑綠色，味道更濃郁。
2. 台式咖哩會用油炒香咖哩粉，所以咖哩上會泛上螢光色，不是添加色素。
(請沿虛線剪下並於10月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____