

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: 易惠瑛、邱珮玫 營養師
編 審: 陳佩汝、蔡佩吟 營養師

供應人數:1310人

供應日數: 16天

高雄市光武國民小學 115 年 01 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	1月2日	五	糙米飯	玉米蒸蛋*	香滷豆干*	蒜香青江菜(燙)	綠豆洋蔥仁湯*		587
2	1月5日	一	糙米飯	京醬肉片(炒)*	甘藍貢丸*	蒜香小白菜(燙)	玉米粒龍骨湯		449
3	1月6日	二	紅藜糙米飯	年糕雞丁*	鮮蔬白菜滷*	蒜香福山萵苣	紫菜蛋花湯*	豆漿*	536
4	1月7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*	橘子	587
5	1月8日	四	小米糙米飯	香酥沙魚丁(炸)*	甘藍肉絲(炒)*	蒜香油菜(燙)	菇菇雞湯	鮮乳*(125ml)	584
6	1月9日	五	燕麥糙米飯*	菜脯蛋*	麻婆素豆腐*	蒜香青江菜(燙)	檸檬山粉圓*		493
7	1月12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
8	1月13日	二	燕麥糙米飯*	栗子燒雞*	海帶結豆干(滷)*	蒜香油菜(燙)	金茸蛋花湯*	葡萄	476
9	1月14日	三	白米飯	雞茸高麗菜粥配料*	滷棒棒腿*	風味小黃瓜		蔬果汁百分百	499
10	1月15日	四	小米糙米飯	麵輪肉丁(滷)*	黃瓜貢丸*	蒜香青江菜(燙)	冬粉蔬菜湯*	優酪乳*(150ml)	573
11	1月16日	五	海苔香鬆糙米*	塔香豆包*	蕃茄炒蛋*	蒜香甘藍(燙)	粉角綠豆湯		615
12	1月19日	一	糙米飯	瓜子肉燥*	鮮蔬白菜滷*	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		437
13	1月20日	二	紅藜糙米飯	滑蛋肉片*	甘藍黑輪(炒)*	蒜香油菜(燙)	黃瓜龍骨湯	香蕉	513
14	1月21日	三	白麵*	香酥雞塊(炸)*	肉醬麵配料*	蒜香青花菜(燙)	蘿蔔貢丸湯*	蘋果柳橙汁百分百	707
15	1月22日	四	小米糙米飯	沙茶玉米雞丁*	洋蔥炒蛋*	蒜香福山萵苣	海帶芽蛋花湯*	優酪乳*(150ml)	570
16	1月23日	五	糙米飯	滷油豆腐*	蔬食炒飯配料*	蒜香青江菜(燙)	珍珠地瓜圓湯		633

備註:

1. 本月份供應午餐16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,1/2、1/9、1/16、1/23 甜湯分別約1/0.2/1.3/1.1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. 1/2、1/9、1/16、1/23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(魚)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。

115年01月份1310份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076

