

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: 李季樺、吳雅慧 營養師
編審: 蘇慧如、蔡佩吟 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:1310人

供應日數: 20天

高雄市光武國民小學 115 年5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4日	一	糙米飯	香滷豬腳*	甘藍貢丸*	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		453
2	5月5日	二	小米糙米飯	咖哩雞丁(燴)*	鮮蔬白菜滷	蒜香油菜(燙)	四神龍骨湯*	優酪乳*(150ml)	526
3	5月6日	三	白米飯	雞茸高麗菜粥*	滷棒棒腿*	風味小黃瓜		香蕉	475
4	5月7日	四	燕麥糙米飯*	肉燥油豆腐*(滷)	黃瓜肉片*(燉)	蒜香空心菜(燙)	紫菜蛋花湯*	蔬果汁百分百	565
5	5月8日	五	紅藜糙米飯	胡蘿蔔炒蛋*	麻婆素豆腐*	薑香絲瓜(燙)	紅豆芋圓湯*		587
6	5月11日	一	糙米飯	京醬肉片*(炒)	螞蟻上樹*(拌)	蒜香空心菜(燙)	玉米粒龍骨湯		455
7	5月12日	二	燕麥糙米飯*	香酥沙魚丁*(炸)	甘藍肉絲*(炒)	蒜香油菜(燙)	冬瓜香菇雞湯	鮮乳*(200ml)	614
8	5月13日	三	刀削麵(湯)*	馬拉糕*(蒸)	紅燒豬肉湯麵*	蒜香小白菜(燙)		奇異果*	723
9	5月14日	四	小米糙米飯	三杯雞*	胡蘿蔔炒蛋*	薑香青江菜(炒)	味噌海帶芽*	葡萄	473
10	5月15日	五	紫糯米飯	玉米蒸蛋*	香滷豆干*	薑香絲瓜(燙)	紅豆洋蔥仁湯*		584
11	5月18日	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉*	黃瓜黑輪*	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		410
12	5月19日	二	小米糙米飯	栗子燒雞*	海帶結豆干*(滷)	蒜香油菜(燙)	玉米蛋花湯*	優酪乳*(150ml)	553
13	5月20日	三	白麵*	香酥雞塊*(炸)	肉醬麵配料*	蒜香青花菜(燙)	黃瓜貢丸湯*	香蕉	731
14	5月21日	四	紅藜糙米飯	沙茶玉米雞丁*	香菇大白菜(燙)	蒜香空心菜(燙)	紫菜蛋花湯*	蘋果葡萄汁百	529
15	5月22日	五	海苔香鬆糙米*	三杯百頁*	胡蘿蔔炒蛋*	蒜香青江菜(燙)	檸檬山粉圓*		564
16	5月25日	一	糙米飯	味噌肉片*	甘藍貢丸*	蒜香油菜(燙)	味噌海帶芽*		454
17	5月26日	二	小米糙米飯	年糕雞丁*	鮮蔬白菜滷	蒜香空心菜(燙)	冬粉蔬菜湯*	葡萄	458
18	5月27日	三	刀削麵(乾)*	炒刀削麵配料*	珍珠丸*(蒸)	蒜香小白菜(燙)	黃瓜魚丸湯*	豆漿*	657
19	5月28日	四	燕麥糙米飯*	京醬肉片*(炒)	洋蔥炒蛋*	蒜香青江菜(燙)	冬瓜香菇雞湯	優酪乳*(150ml)	544
20	5月29日	五	海苔香鬆糙米*	塔香豆包*	玉米粒炒蛋*	薑香絲瓜(燙)	珍珠粉圓湯*		644

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，5/8、5/15、5/22、5/29甜湯分別約1.3/1.0/0.2/1.4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. 5/8、5/15、5/22、5/29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5月份1310份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076
wenpeng6666@gmail.com



(316期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 台灣版的每日飲食指南，希望我們能吃原型食物，避免攝取高飽和脂肪、高鹽、高糖食物。
2. 保護地球的方式就是只吃喜歡的食物，即使產生很多廚餘也沒關係。

(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：_____