

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:朱雪綾 營養師
編審:林秀美、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:1310人

供應日數:21天

高雄市光武國民小學 115 年 6 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	6月1日	一	糙米飯	香滷豬腳*	甘藍肉絲(炒)	蒜香小白菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		424
2	6月2日	二	小米糙米飯	三杯雞*	胡蘿蔔炒蛋*	薑香青江菜(炒)	味噌海帶芽*	鮮乳*(200ml)	533
3	6月3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	728
4	6月4日	四	燕麥糙米飯*	肉燥油豆腐*(滷)	黃瓜肉片(燉)	蒜香油菜(燙)	紫菜蛋花湯*	葡萄	477
5	6月5日	五	紅藜糙米飯	胡蘿蔔炒蛋*	麻婆素豆腐*	蒜香空心菜(燙)	綠豆芋圓湯*		577
6	6月8日	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉*	螞蟻上樹*(拌)	蒜香小白菜(燙)	香菇冬瓜龍骨湯		434
7	6月9日	二	燕麥糙米飯*	糖醋沙魚丁*(炸)	甘藍肉絲(炒)	蒜香青江菜(燙)	味噌海帶芽*	優酪乳*(150ml)	928
8	6月10日	三	白米飯	雞茸高麗菜粥*	滷棒棒腿*	風味小黃瓜		蔬果汁百分百	498
9	6月11日	四	小米糙米飯	咖哩雞丁(燴)*	鮮蔬白菜滷	蒜香油菜(燙)	珍珠地瓜圓湯*	小蘋果	588
10	6月12日	五	紫糯糙米飯	玉米粒炒蛋*	香滷豆干*	薑香絲瓜(燙)	青菜蛋花湯*		447
11	6月15日	一	糙米飯	京醬肉片(炒)*	甘藍黑輪*(炒)	蒜香空心菜(燙)	蘿蔔龍骨湯		415
12	6月16日	二	紅藜糙米飯	沙茶玉米雞丁*	黃瓜肉片(燉)	蒜香青江菜(燙)	紫菜蛋花湯*	優酪乳*(150ml)	528
13	6月17日	三	白麵*	炒麵配料*	蒸燒賣*	蒜香小白菜(燙)	黃瓜魚丸湯*	豆漿*	602
14	6月18日	四	小米糙米飯	滑蛋肉片*	香菇大白菜(燙)	蒜香油菜(燙)	冬瓜香菇雞湯	葡萄	426
15	6月22日	一	糙米飯	馬鈴薯燉肉*	螞蟻上樹*(拌)	蒜香青江菜(燙)	味噌海帶芽*		438
16	6月23日	二	小米糙米飯	年糕雞丁*	鮮蔬白菜滷	蒜香油菜(燙)	冬粉蔬菜湯*	優酪乳*(150ml)	534
17	6月24日	三	刀削麵(湯)*	珍珠丸(蒸)*	紅燒豬肉湯麵*	蒜香小白菜(燙)		香蕉	704
18	6月25日	四	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉片*	黃瓜虱目魚丸*	蒜香空心菜(燙)	蘿蔔龍骨湯	蘋果柳橙汁百	508
19	6月26日	五	海苔香鬆糙米*	三杯百頁*	胡蘿蔔炒蛋*	薑香絲瓜(燙)	綠豆地瓜圓湯		624
20	6月29日	一	糙米飯	咖哩扣肉(燉)*	甘藍肉絲(炒)	蒜香青江菜(燙)	香菇冬瓜龍骨湯		423
21	6月30日	二	糙米飯	香滷雞翅*	蔬食炒飯配料*	蒜香小白菜(燙)	檸檬山粉圓*	葡萄	600

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, 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。(熱量及份數以當日食登網站公告為主)

7. 副食、甜湯等搭配其他全穀雜糧類, 6/5、6/11、6/26、6/30甜湯分別約1.2/1.1/1.3/0.2份(全穀)。

二砂糖每人約30g, 再請與飯量合併計算全穀雜糧類總份數。

8. 6/5、6/12、6/26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(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06月份1310份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

wenpeng6666@gmail.com

