

發行人:劉俊男 校長
 出版:高雄市庄國民小學
 學生午餐供應委員會

執行編輯:田玲玉 午餐執行秘書
 本期主編:林秀美、史珮潔 營養師
 編 審:蔡佩吟、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:1050人

中庄國民小學114年3月午餐食譜

供應日數:22天

NO	日期	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量	
1	03/03	一	白飯	海帶花生燉肉③	金茸粉絲	蒜香高麗	百菇蔬菜鍋	黃豆漿⑨	399	
2	03/04	二	白芝麻飯⑦	椒鹽翅小腿	番茄豆腐皮⑤⑨	炒三蔬	大黃瓜湯⑩	蘋果	635	
3	03/05	三	酸辣湯餃⑤⑨	藍莓麵包⑧				優酪乳④	546	
4	03/06	四	五穀飯⑧	大蒜奶油魚⑩	彩椒肉絲▲	薑絲小白菜	紅豆湯	茂谷柑	431	
5	03/07	五	糙米飯	三杯雞丁⑦	三色玉米⑨	炒雙花菜	青菜豆腐湯⑨		474	
6	03/10	一	白飯	梅干扣肉⑪	黑胡椒什錦	沙茶油菜	玉米蛋花湯⑤	優格④	504	
7	03/11	二	燕麥飯⑧	滷雞腿	西芹甜不辣	炒A菜	翡翠湯⑤⑨⑩	奇異果★	437	
8	03/12	三	義大利肉醬麵⑪	炸麥克雞塊	甘梅地瓜條		火腿玉米濃湯⑤	鳳梨蘋果汁	365	
9	03/13	四	芝麻飯⑦	香酥魚丁⑩	菇菇雞絲	腐乳空心菜⑨	冬瓜珍珠	芭樂	466	
10	03/14	五	薏仁飯	蔬食咖哩豆腐⑨	洋蔥炒蛋⑤	燉海帶花生③	麻油猴頭菇湯		410	
11	03/17	一	糙米飯	豉汁排骨	白菜滷⑨	蒜香油菜	鳳梨雞湯⑩	燕麥奶	514	
12	03/18	二	白飯	沙茶雞柳	玉米筍四季豆	蒜香高麗	餛飩湯	小番茄	347	
13	03/19	三	沙茶豬肉燴飯▲	麻糬泡芙⑧			什錦雜菜湯⑤	優格④	392	
14	03/20	四	胚芽飯	酸甜炒魷魚▲	洋蔥雙菇⑦	薑炒絲瓜	白木耳甜湯⑪	棗子	450	
15	03/21	五	糙米飯	黑胡椒洋蔥肉絲	麻婆豆腐⑨	蒜香空心菜	絲瓜魚丸湯⑩		412	
16	03/24	一	五穀飯⑧	地瓜粉蒸肉	紅蘿蔔炒蛋⑤	青江菜燴菇	香菇玉米湯	保久乳④	491	
17	03/25	二	白飯	腰果雞丁⑥⑨	田園四喜⑨	薑絲大陸妹	柴魚豆腐湯⑨	西洋梨	513	
18	03/26	三	海鮮炒麵⑩▲	雜糧麵包⑧			蘿蔔湯	優酪乳④	426	
19	03/27	四	白飯	樹子蒸魚⑩	開陽扁蒲	香菇甜豆	仙草蜜	香蕉	420	
20	03/28	五	白芝麻飯⑦	鹹酥什錦(素)	小黃瓜炒花生③	炒高麗菜	蔬菜油腐湯⑨		415	
21	03/29	六	校慶暨運動會							
22	03/31	一	糙米飯	瓜仔肉⑨	麵筋炒時蔬⑧	蒜香尼龍菜	莧菜銀魚湯⑩	蘋果柳橙汁	437	

備註:1. 03月份供應午餐22日，收費990元。

114年03月印1015份

2. 遇特殊狀況〔如颱風、退費、停水、停電〕變動食譜。

承印者:文鵬有限公司

3. 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品。

電話:5 8 8 9 0 7 6

4. 過敏原項目標示:①甲殼類 ②芒果 ③花生 ④牛/羊奶 ⑤蛋 ⑥堅果類 ⑦芝麻 ⑧含麩質之穀物 ⑨大豆 ⑩魚類

⑪亞硫酸鹽類 ▲頭足類 ●螺貝類 ○種子類 ★奇異果