

發行人:劉俊男 校長
出 版:高雄市中庄國民小學
學生午餐供應委員會

執行編輯:田羚玉 午餐執行秘書
本期主編:蘇慧如、李季樺 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4月 午餐食譜

供應日數:19天

NO	日期	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
1	04/01	二	白飯	咖哩雞	腐乳空心菜⑨	炒三色⑨	金菇蛋花湯⑤	葡萄	425
2	04/02	三	南瓜炒米粉	杯子蛋糕⑧			味噌鮮魚湯⑨⑩	葡萄吸凍飲	533
3	04/08	二	白芝麻飯⑦	黑胡椒雞柳	高麗菜肉片	薑炒絲瓜	三鮮湯▲	小番茄	471
4	04/09	三	什錦海鮮湯飯▲	肉鬆	千層肉餅⑧			優酪乳④	587
5	04/10	四	糙米飯	紅燒魚丁⑨⑩	椰菜炒花枝▲	小魚莧菜⑩	八寶甜湯⑪③	香蕉	538
6	04/11	五	五穀飯	玉米素肉燥⑤	螞蟻上樹	炒高麗菜	羅宋湯		398
7	04/14	一	白飯	鳳梨木耳炒香腸⑪	洋菇扒蛋⑤	薑絲小白菜	酸辣湯⑨⑪	黑豆漿⑨	450
8	04/15	二	胚芽飯	香菇雞	刺瓜燴魚羹⑩	沙茶油菜	貢丸湯	水梨	346
9	04/16	三	味噌拉麵⑨	滷蛋⑤	培根芝士卷④⑧			優格④	526
10	04/17	四	薏仁飯	香酥魚丁⑩	菜豆炒肉絲	炒三蔬	芋頭西米露	芭樂	366
11	04/18	五	燕麥飯⑧	沙茶玉米雞丁	高麗菜冬瓜封	炒雙油⑨	餛飩湯		468
12	04/21	一	芝麻飯⑦	高麗菜肉片	洋蔥炒蛋⑤	鮑菇小白菜	玉米排骨湯	蘋果汁	462
13	04/22	二	白飯	日式照燒雞⑦	魷魚四色▲	地瓜葉	紫菜餛飩湯	香瓜	404
14	04/23	三	沙茶豬肉燴飯▲	馬拉糕⑧			關東煮湯⑩	奶酪④	459
15	04/24	四	燕麥飯⑧	鳳梨豆醬蒸魚⑨⑩	開陽白菜	奶香雙花菜⑧	綠豆湯	蘋果	457
16	04/25	五	糙米飯	南瓜豆腐煲⑨	蒜香絲瓜	三杯油腐鮑菇⑨	什錦羹		524
17	04/28	一	五穀飯	紅燒小排肉	番茄炒蛋⑤⑪	豆芽拌海絲	排骨湯	蘋果柳橙汁	501
18	04/29	二	白飯	番茄玉米雞	蒜香芥蘭	小黃瓜炒豆乾⑨	紅豆湯	楊桃	434
19	04/30	三	大滷麵⑤⑨	鮭魚珍珠丸⑩	小貓麵包⑧			保久乳④	495

備註:1. 04月份供應午餐19日，收費855元。

114年04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

5. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。