

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:陳佩汝、吳雅慧 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5月 午餐食譜

供應日數:21天

NO	日期	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
1	05/01	四	燕麥飯⑧	鳳梨豆醬蒸魚⑨⑩	奶香雙花菜④⑧	木耳小白菜	綠豆粉圓⑧	鳳梨	496
2	05/02	五	白飯	梅干扣肉⑪	客家小炒⑨▲	蒜炒莧菜	紫菜餛飩湯		379
3	05/05	一	五穀飯	烘美濃菜(排骨)	柴魚蒸蛋⑩⑤	豆包炒青江菜⑨	冬瓜排骨湯	蘋果汁	466
4	05/06	二	胚芽飯	栗子香菇雞	絲瓜麵輪	椒鹽毛豆夾⑨	金菇蛋花湯⑤	青蘋果	493
5	05/07	三	當歸麵線⑧	肉排	麻糬麵包⑧			優酪乳④	532
6	05/08	四	薏仁飯	咖哩魚丁⑩	香根干絲⑨	蒜香高麗菜	冬瓜珍珠⑧	紅西瓜	472
7	05/09	五	糙米飯	植物滷肉排	紅蘿蔔炒蛋⑤	田園四喜⑨	什錦羹		357
8	05/12	一	芝麻飯⑦	黑胡椒洋蔥肉絲	魚羹燴白菜⑩	絲瓜滑菇	菱角排骨湯	蜂蜜檸檬飲	485
9	05/13	二	白飯	椒鹽翅小腿	肉末玉米⑨	蒜香福山萵苣	三鮮湯⑩▲	香蕉	552
10	05/14	三	虱目魚粥⑦⑩▲	滷蛋⑤	小饅頭⑧			燕麥奶⑧	336
11	05/15	四	糙米飯	紅燒魚丁⑩	花椰花枝▲	玉米炒蛋⑤	芋頭西米露	芒果②	448
12	05/16	五	五穀飯	豉汁排骨	培根炒豆薯	沙茶油菜	餛飩湯		420
13	05/19	一	白飯	麵筋肉燥	西芹甜不辣⑩	洋菇扒蛋⑤⑩	酸辣湯⑤⑨	黃豆漿⑨	532
14	05/20	二	五穀飯	滷雞腿	韭菜花炒黑輪⑩	木耳小白菜	冬菜虱目魚丸湯⑩	小蕃茄	385
15	05/21	三	沙茶鮭魚羹麵⑤▲	炸雞塊	奶油蘑菇麵包④⑧			優酪乳④	598
16	05/22	四	糙米飯	香酥魚丁⑩	菜豆炒肉絲	蒜香高麗菜	紅豆芋圓湯⑧	火龍果	416
17	05/23	五	白芝麻飯⑦	玉米素肉燥	番茄豆腐皮⑤	蒜香青江菜	羅宋湯		384
18	05/26	一	白飯	蠔油肉片	開陽白菜	洋蔥雙菇⑦	甜玉米湯	保久乳④	408
19	05/27	二	五穀飯	當歸香菇雞	刺瓜燴魚羹⑩	蒜香大陸妹	冬瓜湯	李子	506
20	05/28	三	肉粽③⑤	黑糖冰粽	烤雞腿		菜頭湯	蘋果柳橙綜合果汁	594
21	05/29	四	胚芽飯	咖哩魚丁⑩	小黃瓜鮭魚▲	炒A菜	綠豆薏仁湯	蘋果	420

備註:1. 05月份供應午餐21日，收費945元。

114年05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