

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:吳雅玲、李百佳 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6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	06/02	一	薏仁飯	筍乾排骨	紅燒好彩頭⑤	扁魚白菜⑩	冬瓜湯	鳳梨蘋果汁	405
2	06/03	二	五穀飯⑧	宮保雞丁	麻醬三絲⑦	蒜香高麗菜	餛飩湯	土芒果②	398
3	06/04	三	什錦炒飯⑤⑨	抹茶饅頭⑧			貢丸湯	豆漿⑨	597
4	06/05	四	糙米飯	香酥魚丁⑩	肉絲黃豆芽⑨	枸杞青江菜	紅豆薏仁湯	黃西瓜	379
5	06/06	五	燕麥飯⑧	泰式打拋豬	培根高麗	青江菜燴菇	什錦鮮蔬湯		455
6	06/09	一	糙米飯	鵪鶉肉燥⑤⑨	木耳炒三鮮⑩▲	薑炒絲瓜	玉米蛋花湯⑤	蜂蜜柚香優格④	457
7	06/10	二	白飯	蔥薑鹹水雞⑦	麻婆豆腐⑨	蒜香大陸妹	刺瓜魚丸湯⑩	香蕉	466
8	06/11	三	沙茶豬肉燴飯⑩▲	烤雞腿			關東煮湯	優酪乳④	512
9	06/12	四	五穀飯⑧	茄汁魚丁⑨⑩	冬瓜四喜⑤	白玉絲瓜⑨●	白木耳甜湯	鳳梨	423
10	06/13	五	白飯	三杯麵腸⑧⑨	玉米炒蛋⑤⑨	蒜香芥蘭	豆腐蛋花湯⑤⑨		391
11	06/16	一	五穀飯⑧	京醬肉絲⑨	洋蔥雙菇⑦	地瓜葉	紫菜餛飩湯	燕麥奶⑧	351
12	06/17	二	白飯	沙茶雞柳	花枝四色▲	薑絲尼龍菜	蘿蔔肉片湯	荔枝	420
13	06/18	三	大滷麵⑤⑨	茶葉蛋⑤	蜜香饅頭⑧			奶酪④	508
14	06/19	四	糙米飯	豆瓣魚⑩	炒三絲	高麗菜炒蛋⑨	冬瓜珍珠	洋香瓜	487
15	06/20	五	白飯	紅燒小排肉	蒸蛋⑤	薑絲油菜	海帶芽豆腐湯⑨		428
16	06/23	一	胚芽飯	南瓜沙茶豬肉	小黃瓜魷魚▲	蒜香芥蘭	鮮雞湯	蘋果葡萄汁	381
17	06/24	二	五穀飯⑧	咖哩雞	小管燴大白菜▲	蒜香A菜	蕃茄營養湯	梨子	386
18	06/25	三	義大利肉醬麵	大亨堡⑧			南瓜玉米濃湯	優格④	463
19	06/26	四	地瓜飯	樹子蒸魚⑩	培根青江菜	開陽扁蒲	冬瓜仙草冰	蘋果	375
20	06/27	五	白芝麻飯⑦	素螞蟻上樹	綜合滷味⑤⑨	番茄炒蛋⑤	當歸素羊肉湯⑨		545
21	06/30	一	五穀飯⑧	杏鮑菇肉片	冬瓜四喜⑤	蒜香大陸妹	柴魚豆腐湯⑨⑩	保久乳④	363

備註:1. 06月份供應午餐21日，收費945元。

114年06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