

發行人:劉俊男

執行編輯: 林晉毅 午餐執行秘書

出版: 高雄市中庄國民小學

本期主編: 陳怡孜、蔡佩吟 營養師

學生午餐供應委員會

編審: 蘇慧如、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: 1042

中庄國民小學 115年10月 午餐食譜

供應日數: 20天

NO	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量
1	10/01	四	香Q白飯	香酥魚丁⑩	毛豆燴豆腐⑨	清沙高麗	芋頭甜湯	高雄在地水果	724
2	10/02	五	蕎麥飯	麻油雞丁	豆薯炒蛋⑤	蒜香油菜	菇菇湯		788
3	10/05	一	紅藜飯	洋芋燉肉	香根干絲	蒜炒白菜	紫菜蛋花湯⑤	豆漿⑨	774
4	10/06	二	香Q白飯	無骨雞排	紅燒好彩頭	蠔油芥蘭	鮮筍湯	高雄在地水果	780
5	10/07	三	刈包	蠔油肉片	豬肉餡餅⑧	炒酸菜	青菜豆腐湯⑨	優酪乳④	769
6	10/08	四	海苔飯	咖哩魚丁⑩	沙茶鮮菇豆干⑨	蒜香高麗	雙Q甜湯	高雄在地水果	745
7	10/12	一	芝麻飯⑦	筍干排骨	海帶芽炒蛋⑤	蒜香萵苣	香菇玉米湯	蔬果汁	762
8	10/13	二	紫米飯	椒鹽翅小腿*2	白菜粉絲	脆炒菠菜	貢丸湯	高雄在地水果	785
9	10/14	三	什錦炒麵疙瘩	滷雞翅	藍莓麵包⑧		蘿蔔黑輪湯	保久乳④	740
10	10/15	四	五穀飯⑧	蒲燒鯛魚片⑩	玉米雞絲	XO醬炒高麗	檸檬山粉圓⑪	高雄在地水果	725
11	10/16	五	香Q白飯	泰式打拋豬	茭白筍炒鮮菇	炒花椰菜	蓮藕排骨湯		768
12	10/19	一	燕麥飯⑧	粉蒸肉片	綜合滷味⑤	清炒青江菜	翡翠蛋花湯⑤	蘋果汁	768
13	10/20	二	薏仁飯	白醬雞丁	香菇炒蛋⑤	薑絲白菜	蘿蔔玉米湯	高雄在地水果	774
14	10/21	三	夏威夷炒飯⑤	麥克雞塊*2	椒鹽毛豆夾		冬瓜排骨湯	優酪乳④	766
15	10/22	四	香Q白飯	茄汁魚丁⑩	黃瓜炒肉絲	清炒油菜	珍珠百香果⑪	高雄在地水果	754
16	10/23	五	胚芽飯	素燒獅子頭*2	柴魚蒸蛋⑤	蒜香高麗	味噌豆腐湯⑨		700
17	10/27	二	香Q白飯	照燒雞	麻婆豆腐⑨	清炒萵苣	榨菜肉絲湯	高雄在地水果	762
18	10/28	三	紅燒豬肉麵	茶葉蛋⑤	南瓜甜包⑧			保久乳④	730
19	10/29	四	香鬆飯	蒜蓉蒸魚⑩	塔香豆干米血⑨	蒜香菠菜	仙草蜜	高雄在地水果	748
20	10/30	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	火腿玉米⑪	蒜香白菜	番茄金菇湯		788

備註:

共印1042份

1. 每週三為特餐日，每月第二、四週星期五為蔬食日。

承印: 文鵬有限公司

2. 遇特殊狀況〔如食材缺貨、颱風、停水、停電〕變動食譜。

電話: 07-5889076

3. 依高雄市學校免費營養午餐政策，水果與水產品須採用高雄在地食材，落實「吃在地、食當季」。

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

※過敏原項目標示~自身對個別食材有過敏反應者，請勿食用，以避免引發過敏反應。

食材相關資訊可至教育部校園食材登陸平台<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>查詢。

有獎徵答