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: 史珮潔　營養師

學生午餐供應委員會　　編　　審: 蔡佩吟、劉秋芳　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：1043

中庄國民小學 115年11月 午餐食譜

供應日數:21天

NO	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量
1	11/02	一	香Q白飯	醬香肉燥	白菜雞絲	沙茶芥蘭	青菜豆腐湯⑨	豆漿⑨	754
2	11/03	二	蕎麥飯	香脆雞米花	玉米炒蛋⑤	醬爆高麗	黃瓜排骨湯	高雄在地水果	778
3	11/04	三	鍋燒烏龍麵	滷雞翅	小魚燒⑧			優酪乳④	735
4	11/05	四	紅藜飯	蠔油魚丁⑩	金針肉絲	蒜炒白菜	冬瓜檸檬	高雄在地水果	776
5	11/06	五	海苔飯	塔香排骨	胡瓜魚丸⑩	炒油菜	紫菜蛋花湯⑤		769
6	11/09	一	芝麻飯⑦	香煎豬排	沙茶蘿蔔豆丁⑨	蒜香萵苣	味噌豆腐湯⑨	蔬果汁	750
7	11/10	二	香Q白飯	香菇雞丁	黃瓜炒蛋⑤	脆炒菠菜	鮮筍湯	高雄在地水果	762
8	11/11	三	酸辣湯餃⑤⑨	茶葉蛋⑤	地瓜包⑧			保久乳④	749
9	11/12	四	紫米飯	蒲燒鯛魚片⑩	豆腐肉末⑨	蒜香高麗	珍珠鮮奶④⑪	高雄在地水果	752
10	11/13	五	五穀飯⑧	素鹹酥什錦	蕃茄芙蓉⑨	清炒青江菜	海芽蛋花湯⑤		725
11	11/16	一	香Q白飯	醬燒肉片	火腿洋芋丁⑪	奶香花椰	蘿蔔黑輪湯⑩	蘋果葡萄汁	768
12	11/17	二	燕麥飯⑧	蔥爆雞丁	南瓜肉末	薑絲白菜	番茄蛋花湯⑤	高雄在地水果	775
13	11/18	三	茄汁蛋炒飯⑤	麥克雞塊*2	椒鹽毛豆夾		貢丸湯	優酪乳④	774
14	11/19	四	薏仁飯	冬瓜魚丁⑩	玉米雞茸	沙茶油菜	綠豆湯	高雄在地水果	766
15	11/20	五	香Q白飯	咖哩雞	肉絲豆干⑨	XO醬炒高麗	蘿蔔排骨湯		766
16	11/23	一	糙米飯	豉汁排骨	鐵板豆腐⑨	蒜香菠菜	海帶玉米湯	葡萄汁	758
17	11/24	二	胚芽飯	滷雞腿	柴魚蒸蛋⑤	蒜香高麗	酸菜肉片湯	高雄在地水果	787
18	11/25	三	義大利麵	滷小腿*2	義大利配料		玉米蛋花湯⑤	保久乳④	762
19	11/26	四	香Q白飯	香酥魚柳⑩	番茄炒蛋⑤	炒青江菜	黑糖粉圓湯⑪	高雄在地水果	788
20	11/27	五	香鬆飯	腰果素雞丁	咖哩鮮蔬	蒜香白菜	當歸素湯		712
21	11/30	一	紫米飯	沙茶肉片	豆薯炒蛋⑤	清炒萵苣	蘿蔔雞湯	蔬果汁	748

備註:　　共印1043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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/查詢。