

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: 趙育英、曾淑梅 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: 1050

### 中庄國民小學115年2、3月 午餐食譜

供應日數:27天

NO	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量	
1	02/23	一	白飯	鴿蛋肉燥⑤⑨	木耳炒三鮮①▲	蒜香高麗	玉米蛋花湯⑤	豆漿⑩	532	
2	02/24	二	五穀飯⑧	宮保雞丁	洋蔥炒蛋⑤	蒜香空心菜	石斑魚湯⑩⑪	蓮霧	599	
3	02/25	三	什錦刀削麵⑩▲	冰心地瓜	大理石麵包⑧			保久乳④	603	
4	02/26	四	糙米飯	香酥魚丁⑩	菜豆炒肉絲	薑炒絲瓜①	紅豆粉圓湯⑩	水梨	551	
5	03/02	一	白飯	豉汁排骨	金茸粉絲	蒜香高麗	蘿蔔玉米湯	葡萄汁	591	
6	03/03	二	芝麻飯⑦	塔香雞	肉末玉米	炒雙花菜	大黃瓜湯⑩	香蕉	553	
7	03/04	三	酸辣湯餃⑤⑨	珍珠丸*2	藍莓麵包⑧			保久乳④	526	
8	03/05	四	五穀飯⑧	咖哩魚丁⑩	菇菇雞絲	蒜香小白菜	地瓜甜湯	茂谷柑	524	
9	03/06	五	糙米飯	三杯雞丁⑦	三色玉米⑩	蒜香芥蘭	關東煮湯		634	
10	03/09	一	白飯	梅干扣肉⑪	黑胡椒什錦	腐皮高麗⑩	翡翠湯⑤⑩⑪	豆漿⑩	595	
11	03/10	二	燕麥飯⑧	蔥薑鹹水雞	田園四喜⑩	沙茶油菜	仙草蜜⑩	蘋果	593	
12	03/11	三	什錦海鮮湯飯⑩▲	茶葉蛋⑤	千層布雷塔⑩			保久乳④	557	
13	03/12	四	芝麻飯⑦	香酥魚丁⑩	小黃瓜炒肉絲	腐乳空心菜⑩	冬瓜珍珠⑩	棗子	597	
14	03/13	五	薏仁飯	蔬食咖哩豆腐⑩	玉米素肉燥	枸杞青江菜	當歸素羊肉湯⑩	布丁⑤⑥	571	
15	03/16	一	糙米飯	香滷豬排	火腿玉米	白菜滷⑩	鳳梨雞湯⑩	蘋果汁	569	
16	03/17	二	白飯	沙茶雞柳	炸花枝丸*2	培根高麗	芋頭西米露	楊桃	545	
17	03/18	三	沙茶豬肉滷飯▲	德式香腸④⑤⑥	泡芙⑧		榨菜肉絲湯	保久乳④	566	
18	03/19	四	地瓜飯	樹子蒸魚⑩	脆瓜炒培根	鮑菇小白菜	綠豆湯	柳丁	569	
19	03/20	五	胚芽飯	黑胡椒洋蔥肉絲	麻婆豆腐⑩	蒜香油菜	魚丸湯⑩		565	
20	03/23	一	五穀飯⑧	地瓜粉蒸肉	紅蘿蔔炒蛋⑤	薑炒絲瓜	味噌豆腐湯⑩	蘋果汁	565	
21	03/24	二	白飯	椒鹽翅小腿*2	西芹甜不辣	蒜香高麗	紅豆芋圓湯⑩	西洋梨	616	
22	03/25	三	海鮮炒麵⑩▲	滷蛋⑤	奶酥麵包⑧		青菜餛飩湯	保久乳④	631	
23	03/26	四	燕麥飯⑧	咖哩雞	菜豆炒肉絲	素炒青花椰	菜頭貢丸湯	蓮霧	544	
24	03/27	五	芝麻飯⑦	鹹酥什錦(素)	洋蔥炒蛋⑤	腐乳空心菜	麻油猴頭菇湯	豆花⑨	575	
25	03/28	六	校慶運動會							
26	03/30	一	糙米飯	瓜仔肉⑩	麵筋炒時蔬⑧	蒜香尼龍菜	火腿玉米濃湯⑤	蘋果葡萄汁	560	
27	03/31	二	白飯	滷雞腿	炒雙油⑨	蒜香高麗	冬瓜粉角⑩	芭樂	540	

備註:1. 二月供應午餐4日, 三月供應午餐23日。

114年2、3月共印1050份

2. 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

3. 遇特殊狀況〔如食材缺貨、颱風、停水、停電〕變動食譜。

電話:07-5889076

4. 3/28(六)校慶運動會供應西點餐盒。

5. 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