

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: 1054

### 中庄國民小學 115年4月 午餐食譜

供應日數:19天

NO	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量
1	04/01	三	大滷麵⑤⑧⑨	滷蛋⑤	菠蘿麵包⑧			保久乳④	727
2	04/02	四	薑黃飯	紅燒旗魚豆腐⑨⑩	扁蒲炒蛋⑤	玉米筍四季豆	蘿蔔排骨湯	柑橘	715
3	04/08	三	南瓜炒米粉	巧蛋包⑤	小蛋糕⑧		味噌鮮魚湯⑨⑩	保久乳④	737
4	04/09	四	地瓜飯	蒲燒鯛魚片⑩	炒三色⑨	培根炒花菜⑪	紅豆粉圓湯⑩	香蕉	710
5	04/10	五	紅藜飯	玉米素肉燥⑤	螞蟻上樹	蒜香空心菜	金菇蛋花湯⑤	布丁	653
6	04/13	一	紫米飯	紅燒排肉	香菇炒蛋⑤	蒜香小白菜	冬瓜蛤蜊湯●	豆漿⑨	773
7	04/14	二	海苔飯	塔香雞	高麗菜肉片	薑炒絲瓜	餛飩湯⑧	棗子	764
8	04/15	三	什錦炒麵⑧⑩	燒賣*2	芝麻包⑧		關東煮湯	保久乳④	787
9	04/16	四	芝麻飯⑦	香酥魚排⑩	玉米雞茸	奶香雙花菜	仙草蜜⑪	蘋果	774
10	04/17	五	香Q白飯	黑胡椒雞柳	紅燒好彩頭⑤	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯⑤		712
11	04/20	一	五穀飯⑧	京醬肉絲	西芹炒花枝▲	蔥油地瓜葉	冬菜魚丸湯⑩	葡萄汁	727
12	04/21	二	燕麥飯⑧	香菇雞	芋頭丸x2	蒜香油菜	貢丸湯	梨子	763
13	04/22	三	鮭魚炒飯	烤雞翅	蛋塔⑧		榨菜肉絲湯	保久乳④	792
14	04/23	四	薏仁飯	清蒸鱈斑魚丁⑩	冬瓜炒肉碎	金針白菜	冬瓜珍珠⑪	芭樂	733
15	04/24	五	香Q白飯	沙茶素腰花	柴魚蒸蛋⑤	紅K炒高麗菜	玉米蘿蔔湯	奶酪	686
16	04/27	一	糙米飯	香滷豬排	塔香三杯油豆腐⑨	絲瓜炒蛋⑤	三鮮湯●	蔬果汁	726
17	04/28	二	香鬆飯	蔥油雞	肉絲黃豆芽⑨	蒜香菠菜	刺瓜排骨湯	李子	772
18	04/29	三	義大利肉醬麵	椒鹽翅小腿*2	奶皇包⑧		玉米濃湯⑤	保久乳④	748
19	04/30	四	胚芽飯	茄汁魚丁⑩	小瓜香腸⑪	沙茶芥蘭	綠豆粉圓湯⑪	蓮霧	760

備註:

1. 每週三為特餐日，每月第二、四週星期五為蔬食日。
2. 遇特殊狀況〔如食材缺貨、颱風、停水、停電〕變動食譜。
3. 校慶補假日為4/7(二)。
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

承印:文鵬有限公司

電話:07-5889076

共印1054份