

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:1058

### 中庄國民小學 115年5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	05/04	一	紅藜飯	薑汁燒肉	木耳炒三鮮▲	胡麻白花菜	紫菜蛋花湯⑤	豆漿⑨	781
2	05/05	二	香Q白飯	香脆雞米花	海帶干絲⑨	鮑菇小白菜	鮮魚湯⑨⑩	香蕉	759
3	05/06	三	鴨肉意麵	珍珠丸*2	豆沙包⑧			保久乳④	751
4	05/07	四	薑黃飯	蒜蓉蒸魚⑩	肉末玉米炒蛋⑤	醬爆高麗菜	椰汁西米露	桃子	706
5	05/08	五	地瓜飯	素肉排⑨	鮮菇蒸蛋⑤	炒青江菜	猴頭菇玉米湯	優格	701
6	05/11	一	香Q白飯	南瓜肉燥⑨	蠔油三菇	蒜香空心菜	蛤蜊貢丸湯●	蔬果汁	717
7	05/12	二	海苔飯	香檸雞翅⑦	塔香豆干米血⑨⑪	蒜香菠菜	青菜餛飩湯⑧	蓮霧	772
8	05/13	三	大亨堡麵包	德式香腸⑪	鍋貼x4	清炒小黃瓜	蘿蔔排骨湯	保久乳④	725
9	05/14	四	紫米飯	塔香魚柳⑩	肉羹燴白菜	炒油菜	冬瓜珍珠⑪	李子	746
10	05/15	五	芝麻飯⑦	糖醋排骨	金茸粉絲	蒜香四季豆	酸辣湯⑤⑨		781
11	05/18	一	五穀飯⑧	泰式打拋豬	節瓜炒蛋⑤	紅K炒高麗菜	味噌虱目魚柳⑩	葡萄汁	712
12	05/19	二	燕麥飯⑧	蕃茄雞丁	花枝丸*2▲	沙茶芥蘭	榨菜肉絲湯	芒果	763
13	05/20	三	當歸雞麵線	麥克雞塊x2	銅鑼燒⑤⑧	椒鹽毛豆夾		保久乳④	792
14	05/21	四	香Q白飯	三杯魷魚▲	洋蔥炒肉絲	香菇白菜	桂圓紅棗茶	荔枝	733
15	05/22	五	薏仁飯	三菇燴豆腐⑤⑨	山藥捲x2	清炒萵苣	當歸素羊肉湯⑨	優格	686
16	05/25	一	糙米飯	地瓜粉蒸肉	蕃茄豆腐炒蛋⑥⑨	紅K炒青江菜	黃瓜魚丸湯⑩	蔬果汁	726
17	05/26	二	胚芽飯	卡啦雞腿排	綜合滷味⑤	沙茶空心菜	排骨竹筍湯	火龍果	772
18	05/27	三	麻油雞飯	滷蛋⑤	奶皇包⑥	蒜香高麗	菜頭貢丸湯	保久乳④	748
19	05/28	四	香Q白飯	蒲燒鯛魚片⑩	三杯杏鮑菇	肉燥豆芽菜	綠豆粉圓湯⑪	蘋果	755
20	05/29	五	香鬆飯	紅燒獅子頭x2	蔥花蛋⑤	蒜香青江菜	蘿蔔雞湯		762

備註:

共印1058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. 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。