

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: 朱雪綾 營養師

學生午餐供應委員會

編審: 林秀美、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：1057

中庄國民小學 115年6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	06/01	一	香Q白飯	香煎豬排	玉米雞茸	沙茶油菜	冬瓜排骨湯	豆漿⑨	789
2	06/02	二	燕麥飯⑥	三杯鮑菇雞	柴魚蒸蛋⑤	香菇白菜	豆腐鮮魚湯⑨⑩	奇異果	750
3	06/03	三	水餃*10	滷雞腿	馬卡龍⑤⑧		香菇玉米湯	優酪乳④	800
4	06/04	四	紅藜飯	香酥魚丁⑩	黃瓜炒肉絲	蒜香空心菜	紅豆湯	香蕉	722
5	06/05	五	地瓜飯	瓜仔肉燥⑨	培根玉米燒⑪	沙茶芥蘭	蘿蔔肉片湯		766
6	06/08	一	香Q白飯	筍乾排骨	麻醬三絲	萵苣炒蛋⑤	冬菜餛飩湯⑧	葡萄汁	775
7	06/09	二	海苔飯	香脆雞米花	蠔油冬粉	素炒白花椰	薑絲蛤蜊湯●	西瓜	790
8	06/10	三	紅燒刀削麵⑨▲	滷蛋⑤	鬆餅⑥			保久乳④	782
9	06/11	四	紫米飯	黑胡椒魚柳⑩	筍白筍炒肉絲	炒青江菜	地瓜甜湯	芒果	756
10	06/12	五	芝麻飯⑦	三杯麵腸	菜脯炒蛋⑤	紅k四季豆	味噌豆腐湯⑨	海苔	700
11	06/15	一	五穀飯⑧	芥藍豬肉	麻油鮑菇米血	蒜香白菜	翡翠蛋花湯⑤	蘋果汁	774
12	06/16	二	燕麥飯⑥	蔥油雞	絲瓜滑菇	高麗菜炒XO醬	榨菜肉絲湯	葡萄	753
13	06/17	三	肉粽③⑤	烤雞翅	草莓吐司		香菇雞湯	優酪乳④	810
14	06/18	四	香Q白飯	咖哩魚丁⑩	肉絲黃豆芽	蒜香空心菜	綠豆粉圓湯	火龍果	729
15	06/22	一	薏仁飯	蒜泥白肉	刺爪燴肉羹	香根干絲⑨	紫菜金針湯	蔬果汁	768
16	06/23	二	糙米飯	檸檬翅小腿*2	鮑菇炒花枝▲	枸杞青江菜	苦瓜排骨湯	香蕉	755
17	06/24	三	紅蔥炒飯	德式香腸⑪	地瓜包⑧		蘿蔔貢丸湯	保久乳④	770
18	06/25	四	胚芽飯	樹子蒸魚⑩	麻婆豆腐⑨	香菇小白菜	椰汁西米露	蘋果	712
19	06/26	五	香Q白飯	素燒獅子頭	三杯油腐鮑菇⑨	醬爆高麗菜	紫菜蛋花湯⑤	優格	703
20	06/29	一	香鬆飯	南瓜咖哩豬	蔥爆魷魚▲	蒜香油菜	玉米濃湯⑤⑪	鳳梨蘋果汁	748
21	06/30	二	紫米飯	滷雞翅	火腿炒脆瓜⑪	沙茶香菇花椰	關東煮湯⑪	梨子	769

備註：

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. 過敏原項目標示提醒~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~

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

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