

發行人:劉俊男

出 版:高雄市中庄國民小學

學生午餐供應委員會

※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

執行編輯: 林晉毅 午餐執行秘書

本期主編: 蔡佩吟、謝碧晃 營養師

編 審: 劉秋芳、周巧巧 營養師

供應人數: 1040

供應日數: 21天

中庄國民小學 115年8月9月 午餐食譜

NO	日期	週	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	熱量
1	08/31	一	香Q白飯	香酥魚排⑩	蕃茄炒蛋⑤	蒜香萵苣	刺瓜排骨湯	豆漿⑨	786
2	09/01	二	地瓜飯	美式烤雞翅	油豆腐肉末⑨	清炒高麗菜	青菜豆腐湯⑨	高雄在地水果	711
3	09/02	三	鐵板麵	里肌豬排	銀絲捲⑧	素炒青花椰	貢丸湯	保久乳④	754
4	09/03	四	紅藜飯	蔥薑鹹水雞	金菇肉絲	沙茶芥蘭	香菇玉米湯	高雄在地水果	746
5	09/04	五	薏仁飯	蔥爆豬肉	玉米筍炒蛋⑤⑪	蒜炒白菜	仙草蜜⑪		772
6	09/07	一	香Q白飯	豉汁排骨	蠔油三菇	清炒青江菜	黃瓜魚丸湯⑩	蔬果汁	765
7	09/08	二	海苔飯	紅燒雞丁	香芹豆干⑨	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯⑤	高雄在地水果	720
8	09/09	三	肉絲蛋炒飯⑤	滷雞翅	芝麻包⑧		蘿蔔玉米湯	優酪乳④	755
9	09/10	四	紫米飯	清蒸魚丁⑩	銀芽肉絲	蒜香菠菜	冬瓜西米露⑪	高雄在地水果	740
10	09/11	五	芝麻飯⑦	素燴咖哩	海帶干絲⑨	醬爆高麗菜	味噌豆腐湯⑨		705
11	09/14	一	五穀飯⑧	京醬肉絲	四季豆炒蛋⑤	清炒萵苣	酸辣湯⑤⑨	豆漿⑨	738
12	09/15	二	燕麥飯⑧	香脆雞米花	肉末玉米	蒜香油菜	榨菜肉絲湯	高雄在地水果	780
13	09/16	三	沙茶豬肉拉麵	珍珠丸*2	草莓麵包⑧			保久乳④	758
14	09/17	四	香Q白飯	蒲燒鯛魚片⑩	冬瓜炒肉碎	金針白菜	綠豆湯	高雄在地水果	740
15	09/18	五	薏仁飯	三杯雞丁	蘿蔔干絲⑨	蒜香空心菜	番茄蔬菜湯		764
16	09/21	一	糙米飯	壽喜燒豬肉	刺瓜燴肉羹	紅K炒高麗菜	火腿玉米濃湯⑤⑩	蘋果葡萄汁	750
17	09/22	二	胚芽飯	雞腿排	麻婆豆腐⑨	奶香雙花菜	關東煮湯⑩	高雄在地水果	788
18	09/23	三	海鮮湯泡飯▲●	茶葉蛋⑤	奶皇包⑧			優酪乳④	722
19	09/24	四	香Q白飯	紅燒魚丁⑨⑩	塔香三杯油豆腐⑨	蒜香白菜	冬瓜珍珠	高雄在地水果	730
20	09/29	二	香鬆飯	沙茶排骨	玉米雞茸	薑絲青江菜	金菇蛋花湯⑤	高雄在地水果	748
21	09/30	三	蔬菜炒米粉	油豆腐肉燥⑨	叉燒肉包⑧		三鮮湯●	保久乳④	751

備註:

共印1040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>。