

發行人：林家任校長、林宜家校長
 出版：高雄市內惟國小、壽山國中
 學生午餐供應委員會

執行編輯：午餐供應委員會
 本期主編：蔡瓊梅、戴惠晶 營養師
 編審：劉秋芳、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

114年1月份內惟國小、壽山國中午餐菜單

供應人數：998人
 供應日數：13日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
01/02	四	白飯	A魚香肉絲	A蒸蛋	炒油菜	豆薯湯	原味優酪乳
01/03	五	糙米飯	A壽喜燒肉片	A螞蟻上樹	青江菜炒香菇	冬瓜雞骨湯	特級小蕃茄
01/06	一	A麵割瘩	A什錦麵割瘩	A滷雞翅	炒空心菜	A喜兔甜包	校園果汁
01/07	二	糙米飯	A瓜子肉	玉米三色	炒菠菜	香菇牛蒡湯	洋香瓜加工
01/08	三	白飯	A清蒸魚丁	A蕃茄炒蛋	銀芽雙絲	A海帶芽豆腐湯	茂谷柑
01/09	四	炒飯	A沙茶炒飯	A醬爆豆干	蒜仁地瓜葉	黃豆芽湯	A非基改豆漿
01/10	五	藜麥白飯	A蘿蔔燒雞	A海味三絲	青江菜炒香菇	玉米甘蔗湯	學校鮮奶
01/13	一	A油麵	A香珍炒麵	A醬燒大排	薑絲尼龍白菜	A扁蒲蛋花湯	珍珠芭樂加工
01/14	二	糙米飯	A印度咖哩	A蒸豆包	燙青花菜	A珍珠奶茶	菓子
01/15	三	白飯	A家鄉肉片	胡椒毛豆莢	高麗雙色	A魚丸蘿蔔湯	蘋果
01/16	四	小米白飯	A洋芋燜肉	A青蔥豆乾	開陽白菜	黃瓜湯	香蕉
01/17	五	板條	A什錦板條	A蜜汁雞丁	炒菠菜	A油豆腐粉絲湯	原味優酪乳
01/20	一	白飯	A油肉片	A胡蘿蔔炒蛋	素炒A菜	大頭菜湯	桶柑

114年1月份 內惟 1000份
 壽山中 190份

1. 本校午餐供應食材如遇天災或特殊原因，將會調整供餐內容。另，想了解當日食材資訊及因宗教、過敏等因素需求請至內惟國小首頁→午餐資訊內查詢

2. 本菜單之含過敏原食譜(以加註“A”標示)部份，其食材內容含有衛福部公告之11種過敏原(例如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品…等)，故已將每日午餐菜單及食材等相關資訊公告於教育部校園食材登錄平臺，若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成過敏的食物，以確保自身安全。校園食材登錄平臺

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>