

發行人：林家任校長、林宜家校長

出版：高雄市鼓山區內惟國小、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：陳佩汝、吳雅慧 營養師

編審：蔡佩吟、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5月份內惟國小、壽山國中午餐菜單

供應人數：940人

供應日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
05/01	四	小米白飯	A香酥魚排	A豆瓣豆腐	薑絲尼龍白菜	A絲瓜麵線湯	A學校鮮奶
05/02	五	白飯	A三杯雞	A洋芋三絲	炒青江菜	黃瓜湯	珍珠芭樂加工
05/05	一	白飯	A瓜子肉	玉米三色	高麗雙色	冬瓜薑絲湯	校園果汁
05/06	二	A麵割瘩	A什錦麵割瘩	A雞塊	炒空心菜	A喜兔甜包	香蕉
05/07	三	炒飯	A蛋炒飯	A香滷四味	炒油菜	A三絲豆腐湯	A非基改豆漿
05/08	四	藜麥白飯	A茄汁魚塊	四喜毛豆	蒜仁地瓜葉	黃豆芽湯	鳳梨加工
05/09	五	糙米飯	A洋芋燜肉	A螞蟻上樹	薑絲芥蘭	A海帶芽豆腐湯	A學校鮮奶
05/12	一	米粉	A素炒米粉	A紅燒豆腐	素炒A菜	紅豆薏仁湯	A土芒果特級品
05/13	二	糙米飯	A日式照燒雞	A蕃茄炒蛋	銀芽雙絲	香菇牛蒡湯	香吉士
05/14	三	A割包	A滷肉絲	甜辣酸菜	A花生糖粉	A麵線羹	A原味優酪乳
05/15	四	小米白飯	A洋蔥豬柳	A青椒豆干	A古早味白菜滷	玉米甘蔗湯	巨峰葡萄
05/16	五	白飯	芹菜雞絲	A蒸彩蛋	薑絲芥蘭	蕃茄豆芽湯	A非基改豆漿
05/19	一	糙米飯	A京醬肉片	A海味三絲	素炒A菜	豆薯湯	校園果汁
05/20	二	A鐵板麵(湯)	A大滷麵	A滷雞翅	薑絲尼龍白菜	A銀絲卷	香蕉
05/21	三	白飯	A清蒸魚丁	榨菜肉絲	高麗雙色	竹筍大骨湯	A原味優酪乳
05/22	四	藜麥白飯	A滷雞塊	A肉末冬瓜	炒青江菜	A紫菜蛋花湯	洋香瓜加工
05/23	五	白飯	A沙茶百頁	A蒸蛋	炒空心菜	A南瓜濃湯	A學校鮮奶
05/26	一	白飯	A胡椒豬柳	胡椒毛豆莢(1)	蒜仁胡瓜	A黑輪蘿蔔湯	A土芒果特級品
05/27	二	A油麵	A炒素麵	A蒸豆包	燙青花菜	綠豆湯	A非基改豆漿
05/28	三	粥	A皮蛋瘦肉粥	A蜜汁雞丁	炒油菜	A紅豆包	A原味優酪乳
05/29	四	糙米飯	A豆薯燒肉	A胡蘿蔔炒蛋	蒜仁地瓜葉	香菇雞湯	蘋果

114年5月份 內惟 1000份

壽山中 190份

1. 本校午餐使用之黃豆製品為非基因改造食品。

2. 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

3. 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/>

(307期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 夏季陽氣最旺，容易上火，潮濕悶熱也容易引起腸胃炎及皮膚病。可以適量攝取當令瓜類並注意補充水分。

2. 西瓜是「夏季瓜果之王」，又含有許多人體所需的營養素，吃得愈多愈好。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級： 年 班 號 姓名：