發 行 人：林英毅 校長、林宜家 校長　　執行編輯：午餐執行秘書
出　　版：高雄市鼓山區內惟國小、壽山國中　　本期主編：史珮潔 營養師
學生午餐供應委員會　　編　　審：蔡佩吟、劉秋芳 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

高雄市鼓山區內惟國小、壽山國中 115 年 11 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐／在地水果
11月2日	一	◦五穀飯	冬瓜豬肉燒	芽菜雞絲	菇絲青江菜	◦海芽味噌湯	水果
11月3日	二	小米飯	三杯雞丁	竹筍炒肉絲	◦蠔味地瓜葉	番麥龍骨湯	果汁
11月4日	三	白飯	◦什錦海鮮飯湯	◦茶葉蛋			水果
11月5日	四	粟米飯	香滷豬腳	◦三色干丁	蒜香萵苣	◦蔥花紫菜湯	◦保久乳
11月6日	五	紅藜飯	京醬干片豆腐	◦番麥炒蛋	蒜香尼龍菜	檸檬愛玉冰茶	水果
11月9日	一	糙米飯	◦蔥燒鴨丁	◦黃瓜豆包	蒜香青江菜	筍片雞骨湯	水果
11月10日	二	小米飯	◦豚肉咖哩	玉米雞丁	薑絲油菜	酸菜豚絲湯	履歷豆漿
11月11日	三	白飯	◦皮蛋玉米肉末粥	檸檬香雞翅			水果
11月12日	四	粟米飯	花瓜雞丁	花椰肉絲	◦蠔香萵苣	冬瓜豚骨湯	◦優酪乳
11月13日	五	紅藜飯	◦義式羅勒燴汁	葉子肉圓	燙青花椰	紅豆湯	水果
11月16日	一	地瓜飯	醬燒大排	◦咖哩玉米雞丁	蒜香蘿菜	◦香芹魚丸湯	水果
11月17日	二	小米飯	麻油雞腿	◦蕃茄炒蛋	紅片高麗菜	蘿蔔豚骨湯	◦保久乳
11月18日	三	◦螺旋麵	◦義式風味茄汁肉醬燴汁			筍片排骨湯	水果
11月19日	四	白飯	◦薑蔥蒸魚	◦洋蔥燒油腐	清炒大白菜	◦海芽嫩腐味噌湯	果汁
11月20日	五	糙米飯	◦法式起司豆腐燉飯	◦香滷蛋		蘿蔔貢丸湯	水果
11月23日	一	紅藜飯	◦洋芋咖哩雞燴汁	◦黃瓜佐鴿蛋	薑絲油菜		水果
11月24日	二	小米飯	◦胡麻燒肉	◦冬瓜黑輪	芝香萵苣	◦番茄海帶芽湯	保久乳
11月25日	三	◦鐵板麵	紅燒豬肉湯料	◦奶皇包	燙小白菜		水果
11月26日	四	白飯	檸檬香雞翅	粉絲肉末	紅片青江菜	◦紫菜蛋花湯	◦優格
11月27日	五	糙米飯	◦滑嫩蒸蛋	◦三色干丁	蒜香尼龍菜	芋圓紅豆湯	水果
11月30日	一	地瓜飯	蘿蔔燒肉	黃瓜佐雞片	清炒高麗菜	金針菇菇湯	水果

115年11月份　內惟　980份
壽山中　235份

1. 本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦』
2. 遇特殊情況，如颱風，缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。食材過敏原資訊【https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/】衛生福利部公告『食品過敏源』食物（甲殼類、芒果、花生、牛羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品)依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。
3. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。
4. 本校午餐採用農糧署食用米，CAS合格之國產豬肉、雞肉、蛋、冷凍食品，及非基因改造豆腐，請師生安心食用。
5. 「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！
6. 本月共供應21天。