

發行人：林英毅 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：午餐執行秘書
 本期主編：蔡佩吟、謝碧晃 營養師
 編審：周巧巧、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 8-9 月份午餐食譜

供餐日數：21 天

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
08/31	一	白飯	滷里肌	腐皮小白菜	季節時蔬	竹筍大骨湯	時令水果
09/01	二	小米飯	冬瓜燒雞	百菇燴豆腐	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	A履歷豆漿
09/02	三	海鮮烏龍麵		A肉包	燙青花菜		時令水果
09/03	四	糙米飯	粉蒸肉	青花菜炒肉絲	季節時蔬	蘿蔔玉米塊湯	保久乳
09/04	五	白飯	番茄豆腐	A玉米炒蛋	季節時蔬	檸檬山粉圓	時令水果
09/07	一	白飯	豆瓣魚	玉筍肉片	季節時蔬	白菜蛋花湯	時令水果
09/08	二	地瓜飯	蔥油雞	日式蒸蛋	季節時蔬	菜頭貢丸湯	保久乳
09/09	三	A義大利肉醬麵		青花菜炒肉絲		冬瓜排骨湯	時令水果
09/10	四	藜麥飯	香菇雞	花椰炒黑輪	季節時蔬	肉骨茶湯	校園果汁
09/11	五	白飯	咖哩豆腐	A蕃茄炒蛋	季節時蔬	冬瓜珍珠	時令水果
09/14	一	白飯	A冬瓜燒肉	腐皮小白菜	季節時蔬	A油豆腐粉絲湯	時令水果
09/15	二	小米飯	A沙茶雞丁	蒜香金針菇	季節時蔬	白菜餛飩湯	A履歷豆漿
09/16	三	紅燒刀削麵			季節時蔬	刺瓜排骨湯	時令水果
09/17	四	紫米飯	A瓜仔肉	A芹菜干絲	季節時蔬	A紫菜蛋花湯	A原味優酪乳
09/18	五	白飯	南瓜豆腐煲	A洋蔥炒蛋	季節時蔬	綠豆湯	時令水果
09/21	一	白飯	三杯鰻魚	黃瓜貢丸	季節時蔬	A海帶芽豆腐湯	時令水果
09/22	二	地瓜飯	A南瓜雞丁	黃瓜玉米筍	季節時蔬	冬瓜排骨湯	保久乳
09/23	三	香菇肉羹麵	調理豬排		季節時蔬		時令水果
09/24	四	糙米飯	滑蛋雞片	三杯豆包	季節時蔬	A蕃茄蛋花湯	校園果汁
09/29	二	玉米飯	咖哩雞	白菜粉絲	季節時蔬	三冬湯	A優格
09/30	三	蘑菇鐵板麵		小瓜肉絲		A紫菜蛋花湯	時令水果

115年08-09月份 內惟 980份
 壽山中 210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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>