

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：潘穎謙 營養師

本期主編：吳欣怡、張鶴齡 營養師

編審：蘇慧如、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

高雄市鼓山區內惟國小、壽山國中 115年04月份午餐食譜

供餐日數：20天

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
04/01	三	肉羹麵線		兒童節小蛋糕	炒大陸妹		時令水果
04/02	四	紫米飯	冬瓜燒雞	玉筍肉片	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	百分百校園蔬果汁
04/07	二	小米飯	香菇雞	珍菇肉絲	季節時蔬	A三絲豆腐湯	A履歷豆漿
04/08	三	美濃板條		烘美濃菜		蘿蔔玉米塊湯	時令水果
04/09	四	地瓜飯	A沙茶雞丁	絞肉燒白菜	季節時蔬	A貢丸湯	A原味優酪乳
04/10	五	白飯	咖哩豆腐	A蕃茄炒蛋	季節時蔬	紅豆紫米湯	時令水果
04/13	一	白飯	豆瓣魚	小瓜肉絲	季節時蔬	金菇蛋花湯	時令水果
04/14	二	紅豆飯	A蜜汁雞排丁	A螞蟻上樹	季節時蔬	肉骨茶湯	保久乳
04/15	三	傳統拉麵	滷里肌	小瓜黑輪			時令水果
04/16	四	玉米飯	蔥油雞	A青椒豆干	季節時蔬	A海帶芽豆腐湯	百分百校園蔬果汁
04/17	五	白飯	鮮菇燴豆腐	A胡蘿蔔炒蛋	季節時蔬	綠豆粉角	時令水果
04/20	一	白飯	A瓜仔肉	小瓜貢丸	季節時蔬	玉米排骨湯	時令水果
04/21	二	糙米飯	花瓜燒雞	炒三鮮	季節時蔬	白菜蛋花湯	A履歷豆漿
04/22	三	紅燒刀削麵	A滷雞塊		炒白花菜		時令水果
04/23	四	藜麥飯	筍干悶雞	草菇玉米筍	季節時蔬	三冬湯	保久乳
04/24	五	白飯	豆腐粉絲煲	九層塔炒蛋	季節時蔬	A珍珠奶茶	時令水果
04/27	一	白飯	檸檬魚	絞肉燒白菜	季節時蔬	冬瓜薑絲湯	時令水果
04/28	二	海苔飯	A南瓜雞丁	A油腐滷味	季節時蔬	味噌湯	A優格
04/29	三	滑蛋豬肉燴飯		綜合滷味		A黑輪蘿蔔湯	時令水果
04/30	四	小米飯	洋蔥燒雞	碎肉冬瓜	季節時蔬	玉米蛋花湯	百分百校園蔬果汁

115年04月份 內惟 980份

壽山中 210份