

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：李季樺、吳雅慧 營養師
 編審：蘇慧如、蔡佩吟 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 05 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
05/04	一	白飯	蔥爆豬柳	冬瓜貢丸	季節時蔬	刺瓜排骨湯	時令水果
05/05	二	什錦麵疙瘩		A茶葉蛋	炒大陸妹		A履歷豆漿
05/06	三	紫米飯	A甜椒燴雞肉	茄汁肉燥	季節時蔬	金菇蛋花湯	時令水果
05/07	四	玉米飯	A沙茶雞丁	烘美濃菜	季節時蔬	玉米排骨湯	保久乳
05/08	五	白飯	南瓜豆腐煲	三色炒蛋	季節時蔬	A紅豆圓仔湯	時令水果
05/11	一	白飯	豆瓣魚	雞絲銀芽	季節時蔬	蘿蔔黑輪湯	時令水果
05/12	二	大滷麵		胡椒毛豆莢	高麗雙色		A原味優酪乳
05/13	三	糙米飯	A五香燻肉	白菜粉絲	季節時蔬	鮮菇湯	時令水果
05/14	四	小米飯	香菇雞	A滷香四味	季節時蔬	肉骨茶湯	百分百校園蔬果汁
05/15	五	白飯	番茄豆腐	A蒸彩蛋	季節時蔬	綠豆湯	時令水果
05/18	一	白飯	A泰式打拋豬	田園四喜	季節時蔬	蘿蔔玉米塊湯	時令水果
05/19	二	越南豬肉河粉		A滷雞排塊	炒空心菜		保久乳
05/20	三	藜麥飯	咖哩雞	炒三鮮	季節時蔬	A蕃茄蛋花湯	時令水果
05/21	四	地瓜飯	A宮保雞丁	小瓜肉絲	季節時蔬	A海帶芽豆腐湯	A履歷豆漿
05/22	五	白飯	A紅燒豆腐	A玉米炒蛋	季節時蔬	A珍珠奶茶	時令水果
05/25	一	白飯	糖醋魚	什錦咖哩	季節時蔬	菜頭貢丸湯	時令水果
05/26	二	番茄雞肉義大利麵			燙青花菜	A玉米濃湯	百分百校園蔬果汁
05/27	三	玉米飯	香滷豬肋排	白菜粉絲	季節時蔬	金菇蛋花湯	時令水果
05/28	四	紫米飯	A蕃茄雞丁	炒雙色	季節時蔬	冬瓜薑絲湯	A優格
05/29	五	白飯	咖哩豆腐	A胡蘿蔔炒蛋	季節時蔬	地瓜米苔目湯	時令水果

- 本校午餐使用之黃豆製品為非基因改造食品。
 - 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。
 - 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://fatraseschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

(316期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 台灣版的每日飲食指南，希望我們能吃原型食物，避免攝取高飽和脂肪、高鹽、高糖食物。
- 保護地球的方式就是只吃喜歡的食物，即使產生很多廚餘也沒關係。

(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：_____