

高雄市苓雅區苓洲國民小學114年10月份午餐菜單

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	10.01	三	糯米飯	鴨肉油飯*	炒大白菜	蛋黃酥(1)*	補鈣豆腐湯*	葡萄
2	10.02	四	小米飯*	黑醋雞肉拌炒蔬菜	韭菜花炒小卷*	炒油菜	香菇白菜龍骨湯	豆漿*
☆ 3	10.03	五	海苔芝麻飯*	三杯豆包*	紅茄綠椰滑蛋*	紅燒冬瓜	紅豆布丁湯*	
4	10.07	二	小米飯*	泰式酸辣魚*	節瓜炒雞胸肉	炒青江菜	味噌豆腐湯*	鮮奶*
5	10.08	三	米粉*	金瓜炒米粉*	什錦滷味(杏包菇. 青花菜. 黑輪. 豆腐. 貢丸)*	乳酪甜心麵包(1)*	蔭鳳梨香菇雞湯*	香蕉
6	10.09	四	白米飯	洋芋燜肉	蔬菜鴨鬆(胡蘿蔔. 芹菜. 豆薯. 玉米)*	炒油菜	紫菜蛋花湯*	優酪乳*
7	10.13	一	小米飯*	咖哩腱肉丁*	紅蔥雞絲炒豆薯	炒甘藍	干貝白菜燉雞湯*	芭樂
8	10.14	二	糙米飯*	冬瓜燜雞	椒鹽銀芽	碎肉玉米*	米豆花生豬腳湯*	鮮奶*
9	10.15	三	白米飯	泡菜豬肉炒飯*	鹹水雞(四季豆. 玉米筍. 甜椒)*		南瓜鮮菇湯*	豆漿*
10	10.16	四	糙米飯*	味噌燒肉*	黃瓜花片*	炒小白菜	薏仁排骨湯*	橘子
☆ 11	10.17	五	海苔芝麻飯*	蕃茄炒蛋*	菜脯豆乾*	炒油菜	綠豆仙草湯*	
12	10.20	一	小米飯*	紅燒滑蛋豆腐*	燻鴨炒小黃瓜	炒甘藍	番茄芙蓉湯*	蘋果
13	10.21	二	白米飯	番茄炒雞胸肉	洋芋炒蛋*	炒青江菜	酸菜白肉鍋	鮮奶*
14	10.22	三	細白油麵*	味噌蔬菜豚骨拉麵(甘藍. 綠豆芽. 胡蘿蔔. 豬肉片. 洋蔥)*		燒烤腿排(1)	芋泥起司捲(1)*	香蕉
15	10.23	四	白米飯	海帶滷排骨	雞茸毛豆玉米丁*	炒小白菜	紫菜蛋花湯*	果汁
16	10.27	一	小米飯*	古早味肉燥*	胡蘿蔔炒蛋*	炒福山萵苣	冬瓜魚餃湯*	蘋果
17	10.28	二	黑米飯*	茶油薑燒雞腿肉	煙燻豆包拌芹菜*	炒油菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶*
18	10.29	三	糙米飯*	虱目魚湯泡飯*	咖哩蔬菜雞胸肉(青花菜. 醃豆. 胡蘿蔔)*		地瓜包(1)*	葡萄
19	10.30	四	白米飯	芝麻豬五花溫沙拉*	小黃瓜炒貢丸片*	炒甘藍	南瓜濃湯*	優酪乳*
☆ 20	10.31	五	海苔芝麻飯*	蘿蔔糕滑蛋*	四季豆炒豆乾菜脯*	炒小白菜	綠豆珍珠圓*	

1. 本月份供應午餐20日, 每餐收費48元, 合計960元。

2. 依據113年6月20日高市教健字第11334705700號函, 午餐收費基準調漲2元暨市府補助國小每生每餐4元, 於113學年度起調漲上限為每餐每人52元。**國小每生每餐實際收費48元。**

3. 午餐含有黏性的食材(如年糕. 湯圓等)、圓形食材(如荔枝. 粉圓. 丸類等)、肉類骨頭或魚刺, 請家長及導師提醒學童用餐時勿交談且細嚼慢嚥, 避免噎食或刺傷。

4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示, 倘有體質過敏者, 可至校園食材登錄平臺(下載APP)查詢, 相關食材資訊及照片皆提前一周公布, 請提醒學童避免食用含過敏的食材。衛福部公告之11種以上過敏原**甲殼類芒果類花生類奶類蛋類堅果類芝麻類含麩質穀物大豆類魚類11亞硫酸鹽類(請掃右邊QRcode), 對其過敏體質者禁止食用。**



5. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

6. 食譜設計根據教育部「學校午餐營養素建議量及中小學學校午餐食物內容」, 每餐提供620至830大卡。

7. 符號☆表示為蔬食日。符號◎表示本道菜為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油及勿再選用油炸菜色。

8. 為讓學童獲得整日適量、均衡、多樣化的健康飲食, 請家長提供學校當日午餐未供應的食物, 以補足未攝取到的營養素。

