

發行人：吳國泰、李信興、楊世傳 校長
出版：高雄市苓洲、壽山國小、興仁國中

執行編輯：黃煌媚 營養師
本期主編：蔡佩吟、謝碧晃 營養師
編審：周巧巧、劉秋芳 營養師

※本校午餐供應國產肉品及蛋品，並優先選用國產蔬菜類食材

高雄市苓洲、壽山國小、興仁國中115年8-9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	08.31	一	糙米飯*	*鱸魚海鮮湯飯配料(甘藍、魚丸、豬肉、胡蘿蔔)		抹茶紅豆包*	炒青花椰	香蕉
2	09.01	二	小米飯*	古早味肉燥	玉米炒蛋*	炒甘藍	味噌豆腐湯*	鮮奶*
3	09.02	三	鐵板麵*	紅燒豬肉麵(紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉、番茄、洋芋)		蒸餃(2)	炒小黃瓜	優酪乳
4	09.03	四	糙米飯*	蔥燒雞	筍乾白菜滷	紅燒冬瓜	紫菜蛋花湯*	芭樂
☆ 5	09.04	五	麵疙瘩*	鮮蔬炒麵疙瘩 (甘藍、雞蛋、木耳)*	茶葉蛋*	炒油菜	綠豆仙草湯*	
6	09.07	一	糙米飯*	皇帝豆燒肉*	金耳細絲	炒甘藍	蘿蔔排骨湯	香蕉
7	09.08	二	白米飯	糖醋魚(泰式)*	竹筍豆包燒梅花肉	炒青江菜	紫菜蛋花湯*	鮮奶*
8	09.09	三	糯米飯	肉燥米糕	義式起司魚子蛋餃(1)*	涼拌小黃瓜*	味噌豆腐湯*	優酪乳*
9	09.10	四	小米飯*	海帶滷排骨	黃瓜花片*	炒油菜	絲瓜金針菇湯*	芭樂
☆ 10	09.11	五	拉麵*	韓式泡菜炒麵 (香菇、木耳、甘藍)*	滷蛋*	炒青花椰	南瓜鮮菇湯*	豆漿*
11	09.14	一	小米飯*	梅香蜜汁排骨	高麗菜炒冬粉	炒小白菜	紫菜蛋花湯*	香蕉
12	09.15	二	白米飯	沙茶玉米雞丁*	四季豆肉末炒蛋*	炒甘藍	冬瓜龍骨湯	鮮奶*
13	09.16	三	鮭魚蛋炒飯*	燒烤腿肉排	炒小黃瓜	蘿蔔貢丸湯*	優酪乳*	
14	09.17	四	糙米飯*	豆乳燒雞	上湯鮮菇(香菇、肉片)*	炒青江菜	黃瓜蛋花湯*	芭樂
☆ 15	09.18	五	海苔芝麻飯*	香菜豆包*	胡蘿蔔炒蛋*	炒甘藍	金吉粉圓豆花*	
16	09.21	一	糙米飯*	味噌燒肉*	碎肉玉米*	炒大黃瓜	魚丸海菜吻仔魚湯*	香蕉
17	09.22	二	小米飯*	瓜仔雞	榨菜炒筍白筍肉絲	炒油菜	絲瓜蛋花湯*	鮮奶*
18	09.23	三	烏龍麵*	鍋燒烏龍麵 (豬肉絲、貢丸、甘藍)*	香蒜帕瑪森	鮪魚珍珠丸(2)*	炒青花椰	優酪乳*
19	09.24	四	黑米飯*	蔥薑爆雞腿仁	銀芽肉絲	炒小白菜	冬瓜排骨湯*	芭樂
20	09.29	二	糙米飯*	韓式春川起司肉*	銀芽炒豆干*	炒油菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶*
21	09.30	三	米粉	鴨肉米粉湯	鮮肉包*	什錦滷味(杏包菇、青花菜、黑輪、貢丸、豆腐)*		香蕉

1. 依據115年6月18日高市教健字第11534413300號，115學年度起公私立國中小學生營養午餐免費。

2. 本月份供應午餐21日，教職員工每餐收費56元，合計1176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。

