發　行　人：吳國泰 、李信興 、楊世傳 校長　　執行編輯：黃煌媚 營養師
出　　版：高雄市苓洲、壽山國小、興仁國中　　本期主編：史珮潔 營養師
編　　審：蔡佩吟、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11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 | 11.02 | 一 | 白米飯 | 鮪魚肉燥 | 雞茸玉米丁＊ | 胡麻醬拌菠菜＊ | 蔭鳳梨<br>香菇雞湯＊ | 鮮奶＊ |
| 2 | 11.03 | 二 | 黑米飯＊ | 麻油雞＊ | 胡蘿蔔炒蛋＊ | 炒甘藍 | 南瓜排骨湯 | 洋香瓜 |
| 3 | 11.04 | 三 | 海苔芝麻飯＊ | 韓式泡菜肉片 | 壽司海苔片(2) | DIY海苔<br>飯捲配料 | 黑輪蘿蔔湯＊ | 香蕉 |
| 4 | 11.05 | 四 | 小米飯＊ | 黃耆燒鴨肉 | 白菜蛋餃(1)＊ | 炒小黃瓜 | 冬瓜貢丸湯＊ | 優酪乳＊ |
| ☆ 5 | 11.06 | 五 | 紅藜飯＊ | 咖哩菇菇燴飯 | 蒸蛋＊ | 炒青花椰 | 柚香黑糖珍珠 | |
| 6 | 11.09 | 一 | 白米飯 | 甘藷甜燒豬柳 | 黑輪銀芽＊ | 腐乳拌菠菜＊ | 紫菜蛋花湯＊ | 芭樂 |
| 7 | 11.10 | 二 | 小米飯＊ | 安東嫩雞 | 絞肉四季豆 | 炒甘藍 | 蘿蔔排骨湯 | 鮮奶＊ |
| 8 | 11.11 | 三 | 糙米飯＊ | 香菇竹筍<br>魚柳湯泡飯＊ | 檸檬雞翅(1) | 木須白菜 | | 香蕉 |
| 9 | 11.12 | 四 | 玉米飯＊ | 瓜仔雞 | 韭菜花炒蛋＊ | 炒大黃瓜 | 玉米濃湯＊ | 優格＊ |
| ☆ 10 | 11.13 | 五 | 海苔芝麻飯＊ | 蕃茄炒蛋＊ | 杏包菇炒毛豆＊ | 起司白醬燉青蔬 | 紅豆地瓜圓湯＊ | |
| 11 | 11.16 | 一 | 小米飯＊ | 鼓汁排骨 | 鮮蔬胡麻雞絲 | 炒油菜 | 南瓜濃湯 | 香蕉 |
| 12 | 11.17 | 二 | 糙米飯＊ | 雙色雞球◎＊ | 黃瓜花片＊ | 炒甘藍 | 味噌豆腐湯＊ | 鮮奶＊ |
| 13 | 11.18 | 三 | 麵疙瘩＊ | 炒麵疙瘩＊ | 葡式蛋塔(1)＊ | 蒜香花椰菜 | 番茄芙蓉湯＊ | 優酪乳＊ |
| 14 | 11.19 | 四 | 白米飯 | 三杯雞＊ | 豆干玉米粒＊ | 炒青江菜 | 冬瓜排骨湯 | 蓮霧 |
| ☆ 15 | 11.20 | 五 | 海苔芝麻飯＊ | 涼拌煙燻豆包＊ | 紅茄綠椰滑蛋＊ | 炒銀芽 | 蔬香四神湯 | 豆漿＊ |
| 16 | 11.23 | 一 | 糙米飯＊ | 海帶滷排骨 | 豆薯炒蛋＊ | 炒甘藍 | 味噌豆腐湯＊ | 香蕉 |
| 17 | 11.24 | 二 | 地瓜飯 | 打拋豬肉 | 金茸雞肉絲 | 薑絲小白菜 | 絲瓜蛋花湯＊ | 鮮奶＊ |
| 18 | 11.25 | 三 | 雞絲蛋炒飯＊ | | 草莓波提(1)＊ | 炒小黃瓜 | 蘿蔔魚丸湯＊ | 小蕃茄 |
| 19 | 11.26 | 四 | 黑米飯＊ | 蒲燒雞腿肉 | 筍乾白菜滷 | 麻油香菠菜＊ | 四物排骨湯 | 優格＊ |
| ☆ 20 | 11.27 | 五 | 海苔芝麻飯＊ | 咖哩豆腐＊ | 鹽酥炸蛋(1)◎＊ | 炒甘藍 | 紅豆湯圓＊ | |
| 21 | 11.30 | 一 | 小米飯＊ | 和風壽喜燒豬肉 | 玉米炒蛋＊ | 炒油菜 | 蘿蔔排骨湯 | 香蕉 |

1.本月份供應午餐21日。

**2.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。**

**3.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.亞硫酸鹽類(請掃右邊QRcode),對其過敏體質者禁止食用。**

4.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

5.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。

6.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。

7.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。

# 惜食新時尚，全家總動員

零剩食不能只有在學校，回到家也可以跟家人一起挑戰「光盤美學」！從精準採購、食材全利用到剩菜大變身，全家共同攜手不讓食材浪費，就是最讚的行動派！

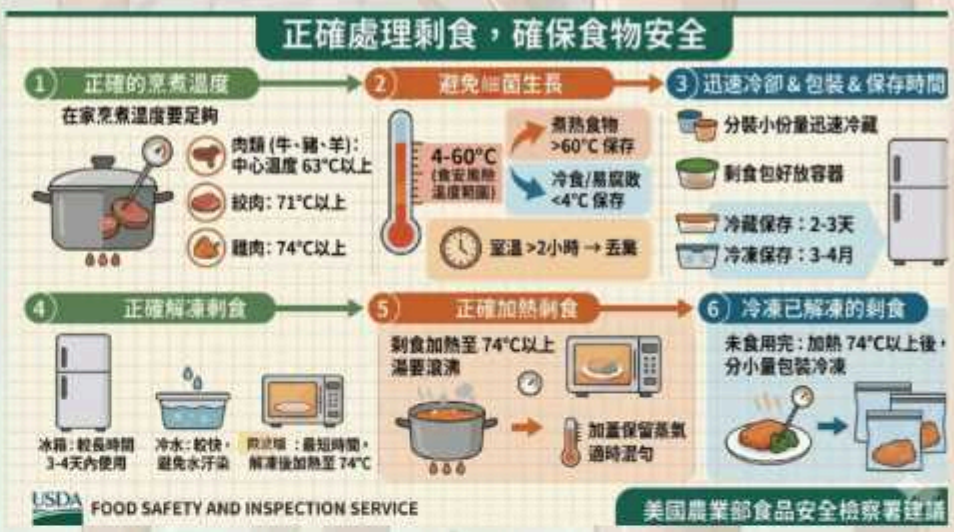
1. **採買剛剛好：**出門採買前，先檢查冰箱並且列好採購清單，實踐精準消費。只購買需要的量，讓冰箱能保持通風、不塞爆。
2. **食材全利用：**許多蔬果的外皮、根與莖部含有豐富營養素，可試著將這些加進熬湯的基底或變成創意小菜，營養不浪費。
3. **剩菜大變身：**啟動創意的魔法，透過重新調味或改變烹調方式，使剩菜轉變成豐盛的早餐或精緻便當，讓每一份食材的旅行皆是意義非凡。
4. **外食不浪費：**當外食吃不完時，請勇敢打包帶回家。大方秀出乾淨的餐盤，展現珍惜資源及領先潮流的永續品格。




（資料來源：環境部淨零綠生活資訊平台網，圖片由AI生成）



# 剩食保存及復熱小叮嚀




（資料來源：行政院食品安全辦公室食品安全資訊網，圖片由AI生成）

## 感恩每一口飯菜香，實踐每一分惜食情，用愛讓地球更美麗！

