

高雄市苓雅區苓洲國民小學115年2.3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	02.23	一	細白油麵	味噌蔬菜豚骨拉麵(洋葱.甘藍.胡蘿蔔.豆芽)		燻雞麵包(1)	鮭魚珍珠丸(2)	茂谷柑
2	02.24	二	小米飯	豆瓣燴虱目魚柳	番茄炒杏包菇	薑絲小白菜	蘿蔔貢丸湯	豆漿
3	02.25	三	白米飯	骰子鴨肉炒飯	蝦仁腸粉(2)	炒青花椰	冬瓜排骨湯	香蕉
4	02.26	四	糙米飯	咖哩腱肉丁	雞茸玉米丁	炒福山萵苣	紫菜蛋花湯	鮮奶
5	03.02	一	糙米飯	皇帝豆燒肉	黃瓜花片	炒青江菜	蔭鳳梨香菇雞湯	香蕉
6	03.03	二	白米飯	沙茶玉米雞丁	蘿蔔燉豬梅花	炒菠菜	虱目魚米粉湯	優酪乳
7	03.04	三	牛排麵	香菇雞湯麵	熱狗堡(1)	涼拌小黃瓜		小蕃茄
8	03.05	四	小米飯	麻油雞	豆干拌海絲	炒甘藍	番茄芙蓉湯	果汁
☆ 9	03.06	五	烏龍麵	湯咖哩烏龍麵(胡蘿蔔.蓮藕.杏包菇.木耳.馬鈴薯)		滷蛋(1)	炒青花椰	蓮霧
10	03.09	一	糙米飯	肉燥虱目魚柳	銀芽炒豆干	炒菠菜	白菜蛋骨湯	芭樂
11	03.10	二	白米飯	洋葱瓜仔雞	泡菜豬肉寬粉	炒油菜	紫菜蛋花湯	豆漿
12	03.11	三	糯米飯	香菇肉燥米糕	鮭魚鬆(1)	西魯肉	味噌豆腐湯	茂谷柑
13	03.12	四	小米飯	三杯雞	杏包菇炒肉片	炒甘藍	冬瓜魚丸湯	鮮奶
☆ 14	03.13	五	白米飯	麻油蛋炒飯	油膏豆腐(1)	炒小白菜	綠豆粉角湯	
15	03.16	一	糙米飯	海帶滷排骨	筍乾白菜滷	炒油菜	玉米濃湯	蓮霧
16	03.17	二	白米飯	梅子雞	四季豆肉末炒蛋	炒福山萵苣	味噌豆腐湯	鮮奶
17	03.18	三	糙米飯	紅蔥雞肉絲飯	肉圓(1)	炒青花椰	紫菜蛋花湯	香蕉
18	03.19	四	黑米飯	洋葱豬柳	豆干炒杏包菇	炒青江菜	牛蒡枸杞雞湯	奶酪
☆ 19	03.20	五	拉麵	韓式泡菜炒麵	南瓜堅果蛋	炒小白菜	燒仙草	
20	03.23	一	小米飯	筍香肉醬	胡蘿蔔炒蛋	炒青江菜	肉骨茶排骨湯	芭樂
21	03.24	二	黑米飯	茶油薑燒雞腿肉	豆干玉米粒	香蒜萵苣	南瓜濃湯	豆漿
22	03.25	三	牛排麵	紅燒豬肉麵(蘿蔔.腱肉丁.番茄.馬鈴薯)		鍋貼(2)	乳酪甜心麵包(1)	蘋果
23	03.26	四	糙米飯	壽喜醬燒雞肉	小黃瓜炒蛋	白菜冬粉	花椒白玉排骨湯	優酪乳
☆ 24	03.27	五	白米飯	南瓜炒雞蛋	蘿蔔滷麵輪	炒油菜	紅豆芝麻湯圓	
25	03.30	一	糙米飯	甘藷打拋豬	小黃瓜炒雞片	炒甘藍	魚丸海菜吻仔魚湯	香蕉
26	03.31	二	白米飯	醬爆雞丁	榨菜綠豆芽	炒油菜	麻油蛋香雞絲湯	鮮奶

1. 本月份供應午餐26日, 每餐收費48元, 合計1248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! 果類芝麻類含麩質穀物(大豆類)魚類11種亞硫酸鹽類(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。

