

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：吳雅慧 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114年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	9.01	一	白米飯	海帶滷排骨	絲瓜滑蛋蟹味棒＊	炒青江菜	酸白菜肉片湯＊	芭樂
2	9.02	二	小米飯＊	黃耆燒鴨肉＊	清炒扁蒲＊	油菜金針燉雞＊	冬瓜魚丸湯＊	豆漿＊
3	9.03	三	糙米飯＊	鱸魚海鮮湯飯＊	燒烤雞翅＊	雙起司佛卡夏＊	貝殼紅豆麵包＊	AB乳果＊
4	9.04	四	白米飯	韓式泡菜肉片＊	馬鈴薯燉麵輪＊	椒鹽銀芽	味噌豆腐湯＊	梨子
☆5	9.05	五	海苔芝麻飯＊	番茄炒蛋＊	香酥嫩豆腐＊	炒小白菜	QQ百香水果飲	
6	9.08	一	小米飯＊	瓜子肉燥	沙嗲熱炒豆芽＊	炒油菜	紫菜蛋花湯＊	加州李
7	9.09	二	糙米飯＊	港式油蔥蒸雞＊	豆干炒杏包菇＊	炒青江菜	黃瓜貢丸湯＊	鮮奶(125)＊
8	9.10	三	熟彩色貝殼麵＊	法式起司貝殼＊	南洋肉鬆蔥花麵包＊	炒青花椰＊	蘿蔔排骨湯＊	香蕉
9	9.11	四	小米飯＊	西西里風味魚＊	蔥香肉絲炒豆薯＊	炒甘藍	玉米濃湯＊	果汁
☆10	9.12	五	海苔芝麻飯＊	糖醋豆腸＊	南瓜堅果蛋＊	紅燒冬瓜	紅豆牛奶湯＊	
11	9.15	一	小米飯＊	洋蔥豬柳	炒甘藍	小黃瓜炒雞片＊	海芽魚丸蛋花湯＊	葡萄
12	9.16	二	糙米飯＊	豆薯滷雞肉	黃瓜花片＊	椒鹽銀芽	白菜魚餃湯＊	優酪乳＊
13	9.17	三	細白麵條＊	紅蔥香油拌麵＊	鯖魚珍珠丸＊	咖哩蔬菜雞胸＊	味噌豆腐湯＊	豆漿＊
14	9.18	四	白米飯	照燒腿肉丁	洋芋燒肉＊	炒青江菜	冬瓜薏仁排骨湯＊	香蕉
☆15	9.19	五	海苔芝麻飯＊	豆瓣豆腐＊	玉米蘿卜蛋＊	炒油菜	綠豆粉圓湯＊	
16	9.22	一	糙米飯＊	大薄片＊	胡蘿蔔炒蛋＊	炒甘藍	茶油米血香菇湯＊	蘋果
17	9.23	二	小米飯＊	三杯雞＊	照燒杏包菇豬肉＊	炒青江菜	冬瓜排骨湯＊	鮮奶(125)＊
18	9.24	三	細白油麵＊	紅燒豬肉麵＊	鍋貼(2)＊	涼拌小黃瓜＊	金色奇異果＊	
19	9.25	四	黑米飯＊	咖哩腓肉丁	螞蟻上樹＊	炒油菜	四物養生雞湯	奶酪＊
20	9.26	五	細白油麵＊	香菇蔬菜羹麵＊	滷蛋＊	藍莓可頌＊	西瓜	
☆21	9.30	一	糙米飯＊	香雞排＊	黑輪銀芽＊	炒青江菜	紫菜蛋花湯＊	鮮奶(125)＊

1. 本月份供應午餐21日，每餐收費48元，合計1008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. 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①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪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. 本校午餐供應的豆製品及玉米粒皆是非基因改造食品。

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。

