

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：黃淑敏、陳雅貴 營養師
編審：蔡佩吟、陳佩汝 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12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	12.01	一	小米飯*	砂鍋魚*	洋芋燒肉	炒油菜	絲瓜蛋花湯*	豆漿*
2	12.02	二	白米飯	醬爆雞丁	香酥黑輪(1)◎*	炒青江菜	味噌豆腐湯*	橘子
3	12.03	三	細白油麵*	香菇肉羹麵(大白菜、豬肉片、金針菇、雞蛋)*		金沙奶皇包(1)*	滷豆干*	奇異果
4	12.04	四	糙米飯*	韓式芝麻蜜製翅雞腿(2)*	炒甘藍	芹菜小卷*	蘿蔔魚丸湯*	鮮奶*
☆5	12.05	五	紅麵線*	當歸蔬菜麵線(金針菇、甘藍、香菇)		滷蛋(1)*	蛋糕麵包(1)*	果汁
6	12.06	六	苓洲校慶	披薩(1)*	御飯糰(1)*	香酥雞翅(1)◎*	冬瓜檸檬冰茶	
7	12.08	一	壽山國小、興仁國中		披薩(1)*	鮮肉包(1)*		豆漿*
8	12.09	二	小米飯*	香菇燒雞胸	毛豆豆乾*	炒甘藍	紫菜蛋花湯*	鮮奶*
9	12.10	三	細白麵條*	紅燒豬肉麵(紅白蘿蔔、豬腱肉、番茄、洋芋)		香蒜帕瑪森(1)*	鮪魚珍珠丸(2)*	香蕉
10	12.11	四	糙米飯*	麻油雞*	豆干拌海絲*	薑絲小白菜	玉米濃湯*	優酪乳*
☆11	12.12	五	白米飯	咖哩豆腐*	甘味冬瓜*	起司青花椰*	綠豆薏仁湯*	
12	12.15	一	白米飯	蒜苗肉片	大黃瓜炒魚漿條*	枸杞菠菜	麻油蛋香雞絲湯*	香蕉
13	12.16	二	黑米飯*	沙茶玉米雞丁	胡蘿蔔炒蛋*	炒青江菜	黑輪蘿蔔湯*	奶酪*
14	12.17	三	牛排麵*	蘑菇茄汁鐵板麵(豬肉、洋蔥、洋菇)		花椰菜拌雞肉丸(2)*	黃瓜蛋花湯*	橘子
15	12.18	四	小米飯*	蔥燒雞	四季豆肉末炒蛋*	炒甘藍	味噌豆腐湯*	優格*
☆16	12.19	五	海苔芝麻飯*	糖醋豆腸*	南瓜炒雞蛋*	炒福山萵苣	紅豆年糕甜湯*	
17	12.22	一	糙米飯*	三杯雞*	炒油菜	銀芽肉絲	紫菜魷魚丸湯*	香蕉
18	12.23	二	白米飯	海帶滷排骨	炒小白菜	起司奶油拌玉米*	番茄芙蓉湯*	鮮奶*
19	12.24	三	小米飯*	鱸魚海鮮湯飯配料(虱目魚丸、豬肉、甘藍)*		墨西哥捲餅(1)*	鴨肉捲餅配料	橘子
☆20	12.26	五	海苔芝麻飯*	蕃茄炒蛋*	炒甘藍	豆干炒筍絲*	味噌豆腐湯*	優酪乳*
21	12.29	一	糙米飯*	洋芋燒雞肉	炒青江菜	蝦仁腸粉(1)*	黑輪蘿蔔湯*	蘋果
22	12.30	二	白米飯	咖哩腱肉丁	金菇雞絲	炒小白菜	紫菜蛋花湯*	鮮奶*
23	12.31	三	鍋燒意麵*	鍋燒意麵配料(甘藍、豬肉、虱目魚丸)*		炒青花椰	泡芙(1)*	蓮霧

1. 本月份供應午餐220日，每餐收費48元，合計1056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。



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。

(312期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 胡椒在很久以前非常珍貴，當時的人們稱它為「黑色的黃金」。

2. 台灣原住民的傳統香料「馬告(Maqaw)」，聞起來只有一種強烈的香氣，那就是胡椒的刺激感。

(請沿虛線剪下並於12月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()
班級：_____年_____班_____號 姓名：_____