

※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4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	4.01	三	*全穀春捲皮(1)	春捲配料(甘藍、胡蘿蔔、豆芽、芹菜、木耳、雞絲、豆干)	花生糖粉*	起司麵包(1)*	當歸排骨麵線	蓮霧
2	4.02	四	小米飯*	味噌燒肉	黃瓜花片*	炒菠菜	黑輪蘿蔔湯*	果汁
3	4.07	二	小米飯*	糖醋魚*	蔬菜鴨鬆(豆薯、玉米粒、胡蘿蔔)	炒油菜	冬瓜貢丸湯*	豆漿*
4	4.08	三	白米飯	蔥油雞肉玉米飯配料*	超人蛋糕(1)*	四季豆炒豆乾菜脯*	四物排骨湯	奇異果*
5	4.09	四	黑米飯*	滑蛋番茄豬肉*	銀芽拌雞絲*	炒青江菜	四物排骨湯	鮮奶*
☆6	4.10	五	海苔芝麻飯*	豆醬燒豆腐*	南瓜堅果蛋*	茶油拌福山萵苣	綠豆西米露*	
7	4.13	一	白米飯	洋芋燜肉	白菜冬粉	炒菠菜	絲瓜蛋花湯*	芭樂
8	4.14	二	糙米飯*	鐵路排骨(1)◎	金茸雞肉絲	炒甘藍	味噌豆腐湯*	優酪乳*
9	4.15	三	小米飯*	虱目魚湯泡飯*	手工蔥花捲(1)*	炒青	花椰	蘋果
10	4.16	四	糙米飯*	蔥油雞*	胡蘿蔔炒蛋*	炒小白菜	芋頭排骨湯*	果汁
☆11	4.17	五	糯米飯	素香麻油飯	素肉鬆(1)*	紅茄綠椰滑蛋*	紅豆薏仁湯*	
12	4.20	一	小米飯*	咖哩腓肉丁	銀芽炒豆干*	炒青江菜	紫菜蛋花湯*	甜桃*
13	4.21	二	黑米飯*	豆乳燒雞*	碎肉玉米*	炒甘藍	蘿蔔排骨湯	優酪乳*
14	4.22	三	鐵板麵*	紅燒豬肉麵	千層蛋糕(1)*	滷味(杏包菇、青花菜、豆腐、黑輪、貢丸)*	蓮霧	
15	4.23	四	糙米飯*	洋蔥炒鴨肉	捲心西多士(1)*◎	櫻花蝦燴冬瓜丁*	味噌豆腐湯*	燕麥飲*
☆16	4.24	五	海苔芝麻飯*	蕃茄炒蛋*	素燒鮮筍	炒油菜	綠豆仙草湯*	
17	4.27	一	小米飯*	鼓汁排骨*	豆干拌海絲*	炒甘藍	番茄芙蓉湯*	香蕉
18	4.28	二	糙米飯*	瓜仔雞	蘿蔔滷甜不辣*	炒小白菜	竹筍排骨湯	鮮奶*
19	4.29	三	熟義大利麵條*	番茄肉醬義大利麵*	法式薄餅(1)*	炒青花椰	玉米濃湯*	葡萄
20	4.30	四	黑米飯*	三杯雞*	金黃豆腐煲*	炒青江菜	冬瓜魚丸湯*	優格*

1. 本月份供應午餐20日，每餐收費48元，合計960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堅果類芝麻類含麩質穀物伏豆類魚類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。

