

發行人：王小芬 校長、呂佳真 校長
出版：高雄市光華國民中學、五權國民小學

執行編輯：蔡佩娟 營養師
本期主編：蔡瓊梅、戴惠晶 營養師
編審：劉秋芳、周巧巧 營養師

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材

114年1月份 高雄市光華國中、五權國小午餐菜單

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	蔬菜	湯	水果
01	114.01.02	四	黑豆飯	南瓜燉肉	雞茸玉米	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	☆燕麥飲
02	114.01.03	五	白米飯	☆肉絲蛋炒飯配料	☆雞腿酥(1)	☆檸檬蛋糕(1)	☆玉米濃湯	
03	114.01.06	一	☆拉麵	蔬菜湯麵配料	☆滷味	☆茶葉蛋(1)		☆鮮奶
04	114.01.07	二	珍珠薏仁飯	紅燒冬瓜鴨	☆蒸蛋	炒青江菜	蘿蔔龍骨湯	☆黑豆豆漿
05	114.01.08	三	糯米飯	☆麻油飯拌料	☆麻油雞腿(1)	炒青花菜	☆麵線羹	橘子
06	114.01.09	四	☆五穀米飯	※☆鹽酥什錦	☆玉米炒蛋	有機蔬菜	☆冬瓜蛤仔湯	棗子
07	114.01.10	五	糙米飯	沙茶肉絲	☆魷魚黃瓜	炒A菜	☆餛飩湯	
08	114.01.13	一	白米飯	☆咖哩炒飯配料	☆豆皮高麗菜	☆滷蛋(1)	☆蔬菜湯	☆優酪乳
09	114.01.14	二	糙米飯	☆蔥爆肉片	☆五彩蝦仁	雙色花椰菜	鮮菇雞湯	橘子
10	114.01.15	三	☆麵疙瘩	☆活力蔬菜麵疙瘩配料	※☆香酥肉排(1)	有機蔬菜		小蕃茄
11	114.01.16	四	☆燕麥飯	☆三杯雞	洋芋雙絲	☆蛋香白菜	十全山藥大補湯	☆優格
12	114.01.17	五	糙米飯	☆蔭瓜蒸鮮魚	☆魷魚丸燒(2)	咖哩花菜	☆關東煮	
13	114.01.20	一	☆通心麵	☆義式白醬麵配料	☆可頌麵包(1)	燙青菜	☆海鮮濃湯	香蕉

備註：

1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。

2.有※符號:烹調方式為油炸，請注意食用的份量。

3.本校午餐選用非基因改造黃豆及非基因改造玉米粒。

4.供應乳(豆)製品等冷飲時，請速飲用以確保品質。

5.食譜1/6.1/13是蔬食無肉日。

6.有☆符號:含有衛福部公告11種過敏原，倘有體質過敏者，請至「校園食材登錄平台」<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/> (可掃描右方二維條碼進入網站)查詢相關食材資訊，並避免食用。

114年1月份光華870份

五權540份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

