

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：午餐供應委員會
本期主編：蘇慧如、李季樺 營養師
編審：蔡佩吟、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4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	114.04.01	二	糙米飯	※香酥鯖魚(1)☆	日式照燒洋蔥	有機蔬菜	味噌湯	香吉士
02	114.04.02	三	拉麵☆	蔥燒排骨麵配料	燙青菜	滷丸子(1)☆	紅豆銅鑼燒(1) ☆	蘋果
03	114.04.07	一	佛卡夏麵包☆	香菇玉米粥☆	炒青菜	※泰式炸蛋☆		優格☆
04	114.04.08	二	糙米飯	菠蘿雞丁	豆干炒芹菜☆	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯☆	茂谷柑
05	114.04.09	三	燕麥飯☆	蒸肉	魷魚花菜☆	炒青江菜	白菜豆腐湯☆	小蕃茄
06	114.04.10	四	小米飯	義式肉丸子(1)	玉米炒蛋☆	枸杞高麗菜	黃瓜龍骨湯	優酪乳
07	114.04.11	五	糙米飯	冬瓜雞	燉凍豆腐☆	炒油菜	綠豆麥片湯☆	
08	114.04.14	一	地瓜飯	奶香燴時蔬☆	蒸蛋☆	豆皮白菜	養生菇湯	燕麥飲☆
09	114.04.15	二	糙米飯	※糖醋魚丁☆	毛豆雞丁	金針白菜	豆薯蛋花湯☆	西洋梨
10	114.04.16	三	拉麵☆	肉骨茶麵配料	水煎包(1) ☆	有機蔬菜		奇異果
11	114.04.17	四	麥片飯☆	栗子雞☆	芹菜魷魚☆	蝦味扁蒲☆	餛飩湯☆	芭樂
12	114.04.18	五	雜糧飯☆	蠔油肉片☆	炒五丁☆	炒A菜	綜合薏仁湯☆	
13	114.04.21	一	拉麵☆	蔬菜湯麵配料	滷味☆	茶葉蛋(1) ☆		鮮奶☆
14	114.04.22	二	糙米飯	豆鼓魚☆	洋蔥炒蛋☆	蛤蜊絲瓜☆	鮮菇雞湯	小蕃茄
15	114.04.23	三	白米飯	肉絲蛋炒飯配料☆	高麗菜封	茶滷雞排(1)	蔬菜湯	甜橙
16	114.04.24	四	糙米飯	山藥雞	小黃瓜炒黑輪☆	有機蔬菜	花豆龍骨湯	豆漿☆
17	114.04.25	五	蕎麥飯	蒙古烤肉	三蔬雞丁	炒莧菜	紅豆甜湯	
18	114.04.28	一	米苔目	米苔目湯配料	滷蛋(1) ☆	滷香菇百頁☆		優酪乳☆
19	114.04.29	二	五穀米飯☆	鮑菇燒雞	魷魚黃瓜☆	炒A菜	海帶芽蛋花湯☆	葡萄
20	114.04.30	三	燕麥飯☆	味噌燒肉☆	四季豆炒豆干☆	炒青江菜	紅棗香菇雞湯	茂谷柑

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4/7.4/14.4/21.4/28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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/> (可掃描下方二維條碼進入網站)查詢相關食材資訊，並避免食用。

114年4月份
光華870份
五權540份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076

