

※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5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	114.05.01	四	糙米飯	清蒸鮮魚☆	什錦三絲☆	有機蔬菜	豆薯龍骨湯	蔬果汁
02	114.05.02	五	雜糧飯☆	紅燒冬瓜鴨	五彩蝦仁☆	豆皮白菜	西谷米綠豆湯	
03	114.05.05	一	白米飯	香鬆肉燥炒飯☆	煙霧蛋(1)☆	什錦素菜	蕃茄蛋花湯☆	鮮奶☆
04	114.05.06	二	糙米飯	蒜泥白肉	豆干炒芹菜☆	炒A菜	絲瓜麵線湯	小蕃茄
05	114.05.07	三	油麵☆	香菇雞湯麵配料	什錦滷菜☆	割包(1)☆	酸菜肉絲	香蕉
06	114.05.08	四	糙米飯	照燒雞丁	肉末豆薯	魚乾空心菜☆	黃瓜魚丸湯☆	西瓜
07	114.05.09	五	燕麥飯☆	※蒲燒烏魚排(1)	什錦炒蛋☆	有機蔬菜	仙草蜜	
08	114.05.12	一	海苔香鬆飯☆	登科及第燴飯配料	豆皮高麗菜	滷蛋(1) ☆	油豆腐粉絲湯☆	豆漿☆
09	114.05.13	二	五穀米飯☆	展翅高飛(1)	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	蘋果
10	114.05.14	三	包(包)子(1) ☆	蘿蔔糕(高)湯		肉粽(中)(1) ☆	(考運)	鳳梨(旺旺來)
11	114.05.15	四	糙米飯	魚躍龍門☆	蒸蛋☆	炒油菜	冬瓜龍骨湯	燕麥飲☆
12	114.05.16	五	麥片飯☆	紅燒狀元蹄膀	花生豆乾丁☆	蛤蜊絲瓜☆	紅豆甜湯	
13	114.05.19	一	白米飯	玉米炒飯配料☆	燙青菜	水煮蛋(1) ☆	蔬菜湯	優酪乳☆
14	114.05.20	二	蕎麥飯	義式雞腿(1)	豆干炒肉絲☆	炒空心菜	紫菜蛋花湯☆	香蕉
15	114.05.21	三	糙米飯	海鮮魚咖哩	玉米炒蛋☆	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	奇異果
16	114.05.22	四	紅藜飯	瓜子雞	麻醬三絲☆	炒青江菜	餛飩湯☆	堅果牛乳☆
17	114.05.23	五	糙米飯	醬燒豬肋排(1)	麻婆豆腐☆	炒A菜	洛神烏梅湯	
18	114.05.26	一	蕎麥麵	蕎麥麵拌料	香雞排(1) ☆	三絲高麗菜	味噌湯☆	鮮奶☆
19	114.05.27	二	糙米飯	咕嚕蜜肉	魷魚黃瓜☆	炒油菜	鴨肉冬粉湯	西瓜
20	114.05.28	三	燕麥飯☆	可樂肉醬	雞絲燴珍菇	炒萵苣	香菇雞湯	芒果☆
21	114.05.29	四	糯米飯	荷葉蒸油飯配料☆	豬肉鬆(1)	有機蔬菜	麵線羹☆	香蕉

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。

114年5月份光華870份

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。

五權540份

5.食譜5/5.5/12.5/19是蔬食無肉日。

承印者:文鵬有限公司

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」

電話:588-9076

<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。



307期有獎徵答 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 1.夏季陽氣最旺，容易上火，潮濕悶熱也容易引起腸胃炎及皮膚病。可以適量攝取當令瓜類並注意補充水分。
- 2.西瓜是「夏季瓜果之王」，又含有許多人體所需的營養素，吃得愈多愈好。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____