

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：吳雅玲、李百佳 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6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	114.06.02	一	佛卡夏麵包(1) ☆	什錦蔬菜粥☆	滷蛋(1) ☆	涼拌豆皮小黃瓜☆		優酪乳☆
02	114.06.03	二	糙米飯	紅燒鴨	三蔬雞丁	薑絲尼龍菜	菱角湯	香蕉
03	114.06.04	三	油麵☆	波隆那肉醬配料	檸檬雞翅(1)	炒A菜	玉米蛋花湯☆	西瓜
04	114.06.05	四	燕麥飯☆	滷雞腿(1)	燴大黃瓜☆	炒青江菜	薏仁蓮子龍骨湯	純濃燕麥☆
05	114.06.06	五	雜糧飯	※檸檬魚☆	竹筍炒三絲☆	有機蔬菜	椰香西米露☆	
06	114.06.09	一	麵疙瘩☆	素炒麵疙瘩配料	茶葉蛋(1) ☆	炒青菜	蕃茄蛋花湯☆	豆漿☆
07	114.06.10	二	蕎麥飯	冬瓜燒肉	鮭魚珍珠丸(2) ☆	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	蘋果
08	114.06.11	三	糙米飯	田園香草雞	冬瓜封	炒小白菜	黃瓜龍骨湯	芭樂
09	114.06.12	四	五穀米飯	豆乾滷肉☆	蛋絲什錦☆	炒青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	果汁
10	114.06.13	五	糙米飯	打拋雞	五彩蝦仁☆	炒空心菜	八寶甜湯	
11	114.06.16	一	芝麻飯☆	咕咾油豆腐☆	蒸蛋☆	炒高麗菜	青菜蛋花湯☆	鮮奶☆
12	114.06.17	二	糙米飯	酸辣雞丁☆	胡蘿蔔炒蛋☆	炒尼龍白菜	冬瓜龍骨湯	香蕉
13	114.06.18	三	珍珠薏仁飯	海鮮飯湯配料☆	※唐揚翅小腿(2)	燙豆芽菜		荔枝
14	114.06.19	四	糙米飯	雞肉飯配料	肉圓(1) ☆	炒小黃瓜	香菇肉羹湯☆	鳳梨
15	114.06.20	五	地瓜飯	味噌鯖魚(1) ☆	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	紫米紅豆湯	
16	114.06.23	一	白米飯	咖哩炒飯配料☆	滷蛋(1) ☆	炒青花菜	蔬菜玉米濃湯☆	優格☆
17	114.06.24	二	糙米飯	紫蘇梅雞	豆薯炒蛋☆	炒地瓜葉	竹筍排骨湯	愛文芒果☆
18	114.06.25	三	烏龍麵☆	蔥燒排骨麵配料	燻雞起司麵包(1) ☆		燙青菜	葡萄
19	114.06.26	四	糙米飯	磨菇雞丁	冬粉豆腐☆	有機蔬菜	餛飩湯☆	西瓜
20	114.06.27	五	麥片飯☆	佛跳牆	洋蔥雞柳	炒扁蒲	綠豆地瓜湯	
21	114.06.30	一	拉麵☆	什錦炒麵配料☆	鮮奶油泡芙(1) ☆	滷味☆	酸辣湯☆	鮮奶☆

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6/2.6/9.6/16.6/23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6月份光華870份

五權540份

承印者:文鵬有限公司

電話: 588-9076

