

※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9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	114.09.01	一	拉麵☆	素炒麵配料	滷什錦鵪鶉蛋☆	炒青菜	素酸辣湯☆	優酪乳☆
02	114.09.02	二	海苔香鬆飯☆	花生燒肉☆	三蔬雞丁	薑絲尼龍菜	竹筍排骨湯	芭樂
03	114.09.03	三	義大利肉醬麵☆	濃湯盅麵包(1)☆ (將濃湯舀入麵包內食用)		黑胡椒毛豆莢	玉米濃湯☆	香吉士
04	114.09.04	四	糙米飯	咖哩雞	肉絲黃瓜	炒青江菜	冬瓜龍骨湯	香蕉
05	114.09.05	五	雜糧飯☆	※泰式魚丁☆	彩色蛋☆	有機蔬菜	椰香西米露☆	
06	114.09.08	一	白米飯	玉米炒飯配料☆	水煮蛋(1) ☆	燙青菜	蔬菜湯☆	鮮奶☆
07	114.09.09	二	蕎麥飯	滷雞腿(1)	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	薏仁龍骨湯	梨子
08	114.09.10	三	糙米飯	豆乾滷肉☆	蛋絲什錦☆	蝦香高麗菜☆	冬瓜雞湯	西瓜
09	114.09.11	四	麥片飯☆	※香雞排(1) ☆	麻醬三絲☆	炒A菜	味噌湯☆	燕麥奶☆
10	114.09.12	五	雜糧飯☆	豆腐蒸肉☆	玉米雞丁	蛤蜊絲瓜☆	綠豆仙草湯	
11	114.09.15	一	五穀米飯☆	滷蹄膀	玉米炒蛋☆	有機蔬菜	香菇雞湯	香蕉
12	114.09.16	二	芝麻飯☆	紅燒鴨	紹子油豆腐☆	炒空心菜	海帶龍骨湯	蘋果
13	114.09.17	三	糙米飯	芋香飯湯配料	鮮奶油泡芙(1) ☆	燙青菜	滷蛋(1) ☆	堅果牛乳☆
14	114.09.18	四	糙米飯	照燒雞丁	炒五丁☆	枸杞高麗菜	黃瓜魚丸湯☆	豆漿☆
15	114.09.19	五	燕麥飯☆	味噌鯖魚(1)☆	胡蘿蔔炒蛋☆	炒油菜	檸檬愛玉	
16	114.09.22	一	小米蔬菜雞蛋粥☆	煙霧蛋(1)☆	芝麻包(1)☆	炒青菜		優格☆
17	114.09.23	二	糙米飯	蒜泥白肉	豆干炒肉絲☆	炒青江菜	絲瓜麵線湯☆	紅柿
18	114.09.24	三	拉麵☆	豬肉麵配料		燒烤雞翅(1)	燙青菜	奇異果
19	114.09.25	四	地瓜飯	磨菇雞丁	什錦炒蛋☆	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	加州李
20	114.09.26	五	珍珠薏仁飯	蛋香肉燥☆	魷魚黃瓜☆	蒜炒菠菜	紫米紅豆湯	
21	114.09.30	二	糙米飯	山藥雞	什錦三絲☆	炒莧菜	花豆龍骨湯	柚子

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9/1.9/8.9/17.9/22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://fatraseschool.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9月份光華中950份

五權540份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

