

發行人：王小芬 校長、呂佳真 校長
出版：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：史珮潔 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11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	114.11.03	一	小米飯	什錦湯飯配料☆	煙燻豆干(2)☆	炒青菜	煙霧蛋(1) ☆	優酪乳☆
02	114.11.04	二	糙米飯	三杯雞	海鮮燴料☆	有機蔬菜	金針菇蛋花湯☆	柳丁
03	114.11.05	三	拉麵☆	豬肉麵配料		熟餡餅(1) ☆	燙青菜	梨子
04	114.11.06	四	糙米飯	泡菜肉片	彩色魚丸☆	炒A菜	冬瓜蛤仔湯☆	果汁
05	114.11.07	五	五穀米飯☆	燉排骨	鮪魚珍珠丸(2)☆	炒油菜	什錦仙草湯☆	
06	114.11.10	一	白米飯	咖哩蔬食燴飯配料	豆薯炒蛋☆	麵筋高麗菜☆	蔬菜湯☆	優格☆
07	114.11.11	二	雜糧飯☆	麵腸燒肉☆	洋蔥雞柳	炒青江菜	冬瓜雞湯	香蕉
08	114.11.12	三	通心麵☆	義式蛤蜊麵配料☆	西西里烤翅(1)	炒青花菜	雞肉玉米濃湯☆	蘋果
09	114.11.13	四	糙米飯	薑母鴨	蒸蛋☆	炒莧菜	蘿蔔魚丸湯☆	小蕃茄
10	114.11.14	五	燕麥飯☆	※香酥肉排(1)	燴大黃瓜☆	有機蔬菜	綠豆粉圓湯☆	
11	114.11.17	一	細拉麵☆	蔬食番茄炒麵配料	滷蛋(1) ☆	炒A菜	南瓜蔬菜濃湯☆	優酪乳☆
12	114.11.18	二	紅藜飯	※鹽酥魚丁☆	雞茸玉米	培根高麗菜	海帶芽湯☆	香蕉
13	114.11.19	三	糙米飯	雞肉飯配料	肉圓(1) ☆	炒小黃瓜	香菇肉羹湯☆	柳丁
14	114.11.20	四	麥片飯	蒜泥白肉	什錦三絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	芭樂
15	114.11.21	五	糙米飯	照燒雞丁	香菇蒸蛋☆	炒油菜	珍珠鮮奶茶☆	
16	114.11.24	一	白米飯	沙茶炒飯配料☆	茶葉蛋(1) ☆	豆皮高麗菜☆	蕃茄豆腐湯☆	鮮奶☆
17	114.11.25	二	糙米飯	蠔油雞	蒜香海帶根	炒萵苣	蘿蔔龍骨湯	橘子
18	114.11.26	三	珍珠薏仁飯	豆鼓魚☆	玉米炒蛋☆	炒小白菜	鴨肉冬粉湯	小蕃茄
19	114.11.27	四	糙米飯	蘿蔔燒肉	炒五丁☆	炒空心菜	香菇雞湯	豆漿☆
20	114.11.28	五	白米飯	西班牙大鍋飯配料	滷雞腿(1)	有機蔬菜	紅豆湯☆	

備註：

- 遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
- 有※符號:烹調方式為油炸，請注意食用的份量。
- 本校午餐選用非基因改造黃豆及非基因改造玉米粒。
- 供應乳(豆)製品等冷飲時，請速飲用以確保品質。
- 食譜11/3.11/10.11/17.11/24是蔬食無肉日。
- 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11月份光華中940份
五權540份

承印者:文鵬有限公司
電話: 588-9076