

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：黃淑敏、陳雅貴 營養師  
編審：蔡佩吟、陳佩汝 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12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	114.12.01	一	地瓜飯	蔬食燴飯配料	蜜汁豆干☆	水煮蛋(1) ☆	火鍋湯	鮮奶☆
02	114.12.02	二	黑豆飯	蔥爆肉片	蒸豆腐(1) ☆	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯☆	柳丁
03	114.12.03	三	糙米飯	葡國雞	肉末豆薯	炒青江菜	紫菜蛋花湯☆	香蕉
04	114.12.04	四	麥片飯	薑母鴨	蒸蛋☆	炒A菜	玉米龍骨湯	豆漿☆
05	114.12.05	五	五穀米飯☆	※香酥魚排(1)	燉凍豆腐☆	炒高麗菜	八寶甜湯	
06	114.12.08	一	海苔香鬆飯	※酥炸杏鮑菇	蕃茄豆腐☆	炒小白菜	當歸素羊肉湯☆	橘子
07	114.12.09	二	糙米飯	打拋肉	雞絲銀芽	炒油菜	味噌湯☆	香蕉
08	114.12.10	三	紫米飯	樹子蒸魚☆	三蔬雞丁	炒空心菜	蘿蔔蛤蜊湯☆	優酪乳☆
09	114.12.11	四	糙米飯	三杯雞	燴大黃瓜	有機蔬菜	花豆龍骨湯	香吉士
10	114.12.12	五	白米飯	肉絲蛋炒飯配料☆	※香雞排(1) ☆	蛋糕(1) ☆	關東煮☆	
11	114.12.15	一	糙米飯	芋香飯湯配料	佛卡夏麵包(1)☆	燙青菜	滷蛋(1)	優格☆
12	114.12.16	二	珍珠薏仁飯	紅麴滷雞肉☆	蛋絲什錦☆	拌地瓜葉	米豆龍骨湯	香蕉
13	114.12.17	三	拉麵☆	炒海鮮拉麵配料	炒青菜	小籠包(2) ☆	青菜魚丸湯☆	小蕃茄
14	114.12.18	四	蕎麥飯	義式蕃茄燉肉	丸子燒賣三姐	炒高麗菜	豆薯龍骨湯	奶酪☆
15	114.12.19	五	五穀米飯☆	藥膳雞	胡蘿蔔炒蛋☆	有機蔬菜	紅豆芝麻湯圓☆	
16	114.12.22	一	香蒜吐司條(1)☆	什錦蔬菜粥	泰式炸蛋(1) ☆	炒青花菜		鮮奶☆
17	114.12.23	二	雜糧飯☆	荷香排骨☆	五彩蝦仁☆	炒青江菜	冬瓜雞湯	香蕉
18	114.12.24	三	拉麵☆	蔥燒排骨麵配料		檸檬翅小腿(2)	燙青菜	蘋果
19	114.12.26	五	燕麥飯☆	蒸肉	花生炒小魚干☆	有機蔬菜	餛飩湯☆	
20	114.12.29	一	白米飯	玉米炒飯配料☆	煙霧蛋(1) ☆	炒高麗菜	蔬菜湯	優酪乳☆
21	114.12.30	二	五穀米飯☆	蒜泥白肉	蠔油五彩豆干☆	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯☆	橘子
22	114.12.31	三	糙米飯	田園香草雞	包蛋旗魚黑輪(1)☆	炒油菜	蘿蔔龍骨湯	燕麥飲☆

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12/1.12/8.12/15.12/22.12/29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12月份光華940份  
五權540份  
承印者:文鵬有限公司  
電話: 588-9076

312期有獎徵答 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 胡椒在很久以前非常珍貴，當時的人們稱它為「黑色的黃金」。  
2. 台灣原住民的傳統香料「馬告 (Maqaw)」，聞起來只有一種強烈的香氣，那就是胡椒的刺激感。  
(請沿虛線剪下並於 12 月 15 日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.( ) 2.( )  
班級： 年 班 號 姓名：