

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：易惠瑛、邱珮玫 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

## 115年1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	115.01.02	五	燕麥飯☆	※檸檬魚☆	玉米雞丁	蝦香高麗菜☆	冬季養生湯	
02	115.01.05	一	拉麵☆	蔬菜湯麵配料	滷味☆	茶葉蛋(1) ☆	牛奶麵包☆	鮮奶☆
03	115.01.06	二	糙米飯	紅燒冬瓜鴨	蒸蛋☆	炒青江菜	青菜豆腐湯☆	奇異果
04	115.01.07	三	糯米飯	麻油飯拌料☆	麻油雞腿(1) ☆	炒青花菜	麵線羹☆	橘子
05	115.01.08	四	五穀米飯☆	※鹽酥什錦☆	玉米炒蛋☆	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯☆	豆漿☆
06	115.01.09	五	糙米飯	沙茶肉絲☆	魷魚黃瓜☆	炒A菜	糯米雞湯	
07	115.01.12	一	白米飯	咖哩炒飯配料☆	滷蛋(1) ☆	豆皮高麗菜☆	蔬菜湯☆	優酪乳☆
08	115.01.13	二	糙米飯	蔥爆肉片	雞肉丸子(3)	雙色花椰菜	鮮菇雞湯	棗子
09	115.01.14	三	麵疙瘩☆	活力蔬菜麵疙瘩配料☆		滷雞排(1)	有機蔬菜	小蕃茄
10	115.01.15	四	麥片飯	三杯雞	洋芋雙絲	蛋香白菜☆	十全山藥大補湯	優格☆
11	115.01.16	五	糙米飯	蔭瓜蒸鮮魚☆	五彩蝦仁☆	炒高麗菜	餛飩湯☆	
12	115.01.19	一	海苔香鬆飯☆	五行燴飯配料	※泰式炸蛋(1) ☆	薑絲尼龍菜	蔬菜玉米濃湯☆	鮮奶☆
13	115.01.20	二	雜糧飯☆	麻油米血雞	炒五丁	炒青江菜	南瓜龍骨湯	蘋果
14	115.01.21	三	紅藜飯	滷豬排(1)	三色豆薯	炒A菜	味噌湯☆	柳丁
15	115.01.22	四	珍珠薏仁飯	義式蕃茄燉肉	雞茸玉米	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	香蕉
16	115.01.23	五	五穀米飯☆	山藥薏仁雞	榨菜肉絲☆	蒜炒菠菜	關東煮☆	

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1/5.1/12.1/19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。

115年1月份 光華940份  
五權540份

承印者:文鵬有限公司  
電話: 588-9076