

※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2、3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	副食3	湯	水果
1	115.02.23	一	海苔香鬆飯☆	三杯杏鮑菇☆	蒸蛋☆	炒小白菜	羅宋湯	優酪乳☆
2	115.02.24	二	麥片飯	火鍋特餐A☆	火鍋特餐B☆	甜甜圈☆	橘子	
3	115.02.25	三	蕎麥飯	瑞典肉丸子(1)	魷魚黃瓜☆	炒A菜	蘿蔔蛤蜊湯☆	棗子
4	115.02.26	四	糙米飯	春川炒雞☆	豆干炒肉絲☆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯☆	小蕃茄
5	115.03.02	一	白米飯	沙茶炒飯配料☆	滷蛋(1)☆	豆皮高麗菜☆	當歸素羊肉湯	優格☆
6	115.03.03	二	糙米飯	芝麻肉片☆	五彩蝦仁☆	炒青江菜	鮮菇雞湯	蓮霧
7	115.03.04	三	紅藜飯	黑胡椒雞丁	彩色蛋☆	雙色花椰菜	大頭菜龍骨湯	桶柑
8	115.03.05	四	糙米飯	鹽酥魚丁☆	蕃茄豆腐☆	蒜炒菠菜	蘿蔔魚丸湯☆	果汁
9	115.03.06	五	燕麥飯☆	泰式椰香燉肉☆	三蔬雞丁	有機蔬菜	紫米紅豆湯	
10	115.03.09	一	白米飯	蔬食燉飯配料☆	煙霧蛋(1)☆	炒青菜	金菇蛋花湯☆	鮮奶☆
11	115.03.10	二	雜糧飯☆	照燒雞丁	花生豆乾丁☆	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯☆	小蕃茄
12	115.03.11	三	糙米飯	南瓜咖哩雞肉飯配料	炒青菜	燒烤雞翅(1)	玉米蘿蔔湯	奇異果
13	115.03.12	四	珍珠薏仁飯	洋蔥燒雞	香菇蒸蛋☆	炒地瓜葉	海帶龍骨湯	香蕉
14	115.03.13	五	通心麵	義大利肉醬麵配料☆	蛋糕(1)☆	炒青花菜	玉米濃湯	
15	115.03.16	一	油麵☆	素炒麵配料	茶葉蛋(1)☆	什錦素菜	蕃茄蛋花湯☆	優酪乳☆
16	115.03.17	二	五穀米飯☆	滷蹄膀	肉末豆薯	有機蔬菜	蘿蔔雞湯	茂谷柑
17	115.03.18	三	糙米飯	鹽酥什錦☆	麻婆豆腐☆	炒龍鬚菜	豆薯蛋花湯☆	蘋果
18	115.03.19	四	燕麥飯☆	蠔油蒸魚☆	黃瓜肉絲	金針白菜	香菇蛤蜊雞湯☆	豆漿☆
19	115.03.20	五	糙米飯	塔香肉燥	鮪魚珍珠丸(2)☆	炒A菜	綠豆薏仁湯	
20	115.03.23	一	麵疙瘩☆	素炒麵疙瘩配料☆	水煮蛋(1)☆	炒青菜	蔬菜湯☆	鮮奶☆
21	115.03.24	二	糙米飯	高麗菜燒肉	芹菜魷魚☆	炒小白菜	香菇雞湯	芭樂
22	115.03.25	三	蕎麥飯	三杯雞	培根洋蔥	炒青江菜	薏仁蓮子龍骨湯	小蕃茄
23	115.03.26	四	糙米飯	京醬肉絲☆	翠玉丁	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯☆	香蕉
24	115.03.27	五	麥片飯	滷雞腿(1)	胡蘿蔔炒蛋☆	蝦香高麗菜☆	檸檬愛玉	
25	115.03.30	一	糯米飯	香菇素油飯拌料☆	素香鬆(1)	奶皇包(1)☆	綜合菇湯	奶酪☆
26	115.03.31	二	燕麥飯☆	可樂肉醬	客家小炒☆	炒萵苣	玉米蛋花湯☆	桶柑

備註：

- 1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
- 2.有※符號紅燈食物熱量較高，請注意當天飲食熱量攝取。
- 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，請儘速飲用以確保品質。
- 5.食譜3/2.3/9.3/16.3/23.3/30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/>查詢相關食材資訊，並避免食用。

115年2-3月份 光華940份
 五權540份
 承印者:文鵬有限公司
 電話: 588 - 9076

(314期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 學齡兒童大腦每天都需要大量的葡萄糖,是大腦發育的原料。
2. 全穀雜糧類佔有重要的位置，白米飯優於糙米飯、五穀飯。

(請沿虛線剪下並於3月13日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____