

※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5月份 高雄市光華國中、五權國小午餐菜單

日期	星期	主食	副食1	副食2	蔬菜	湯	水果
115.05.04	一	白米飯	香鬆肉燥炒飯配料☆	水煮蛋(1)☆	什錦素菜	蕃茄蛋花湯☆	鮮奶☆
115.05.05	二	糙米飯	筍干扣肉	雞絲銀芽	有機蔬菜	香菇蛤蜊雞湯☆	茂谷柑
115.05.06	三	拉麵☆	香菇雞湯麵配料	割包(1)☆	什錦滷菜	酸菜肉絲	香蕉
115.05.07	四	糙米飯	照燒雞丁	五彩蝦仁☆	魚乾空心菜☆	黃瓜魚丸湯☆	豆漿☆
115.05.08	五	燕麥飯☆	※炸豬排(1)	什錦炒蛋☆	炒A菜	仙草蜜	
115.05.11	一	糙米飯	狀元及第燴飯配料	滷蛋(1)☆	豆皮高麗菜☆	油豆腐粉絲湯☆	優酪乳☆
115.05.12	二	五穀米飯☆	展翅高飛(1)	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜雞湯	蘋果
115.05.13	三	肉包(1)☆	蘿蔔糕湯☆	肉粽(1)		鳳梨	
<b>會考包(子)高(年糕湯)中(肉粽) 考運旺旺來(鳳梨台語)</b>							
115.05.14	四	糙米飯	※魚躍龍門☆	蒸蛋☆	炒油菜	豆薯龍骨湯	葡萄
115.05.15	五	海苔香鬆飯☆	文昌雞	胡蘿蔔炒蛋☆	蛤蜊絲瓜☆	紅豆甜湯	
115.05.18	一	佛卡夏麵包(1)☆	香菇玉米粥☆	泰式炸蛋(1)☆	炒青菜	優格☆	
115.05.19	二	蕎麥飯	義式雞腿(1)	豆干炒肉絲☆	炒空心菜	紫菜蛋花湯☆	香蕉
115.05.20	三	糙米飯	蒜泥白肉	雞絲燴珍菇	有機蔬菜	絲瓜麵線湯☆	小蕃茄
115.05.21	四	紅藜飯	瓜子雞	炒五丁	炒青江菜	餛飩湯☆	堅果牛乳☆
115.05.22	五	糙米飯	醬燒豬肋排(1)	三色雞丁	炒A菜	洛神烏梅湯	
115.05.25	一	蕎麥麵☆	蕎麥麵拌料	※香雞排(1)	三絲高麗菜	味噌湯☆	鮮奶☆
115.05.26	二	糙米飯	咕嚕蜜肉	魷魚黃瓜☆	炒油菜	鴨肉冬粉湯	西瓜
115.05.27	三	燕麥飯☆	可樂肉醬	翠玉丁	炒萵苣	香菇雞湯	芒果
115.05.28	四	麥片飯	肉燴三片	炒玉米蝦仁☆	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	芭樂
115.05.29	五	糙米飯	田園香草雞	冬瓜封	炒小白菜	檸檬愛玉	

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5/4.5/11.5/18.5/25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,避免食用。

115年5月份 光華940份  
 五權540份  
 承印者:文鵬有限公司  
 電話: 588 - 9076

### (316期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 台灣版的每日飲食指南,希望我們能吃原型食物,避免攝取高飽和脂肪、高鹽、高糖食物。
2. 保護地球的方式就是只吃喜歡的食物,即使產生很多廚餘也沒關係。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.( ) 2.( )

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_