

※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6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	115.06.01	一	蒸煮麵☆	韓式泡菜炒麵配料	煙霧蛋(1) ☆	炒青菜	蕃茄蛋花湯☆	優酪乳☆
02	115.06.02	二	糙米飯	麵腸燒肉☆	茄汁甜不辣☆	炒高麗菜	鴨肉酸菜湯	香蕉
03	115.06.03	三	蕎麥飯	咖哩雞	冬粉豆腐☆	有機蔬菜	餛飩湯☆	奇異果
04	115.06.04	四	糙米飯	豆乾滷肉☆	蛋絲什錦☆	炒青江菜	鳳梨苦瓜雞湯	冰品☆
05	115.06.05	五	五穀米飯☆	打拋雞	丸子燒賣三姐妹(3)☆	炒空心菜	八寶甜湯	
06	115.06.08	一	黑糖花捲(1) ☆	什錦蔬菜粥☆	滷蛋(1) ☆	涼拌豆皮小黃瓜☆		鮮奶☆
07	115.06.09	二	糙米飯	紅燒鴨	竹筍炒肉絲	薑絲尼龍菜	冬瓜蛤仔湯☆	蘋果
08	115.06.10	三	通心麵☆	義式白醬麵配料☆	茄醬小棒腿(2)	炒A菜	玉米蛋花湯☆	西瓜
09	115.06.11	四	燕麥飯☆	滷雞腿(1)	燴大黃瓜☆	炒青江菜	薏仁蓮子龍骨湯	黑豆豆漿☆
10	115.06.12	五	雜糧飯☆	※檸檬魚(1) ☆	什錦炒蛋☆	有機蔬菜	椰香白木耳露☆	
11	115.06.15	一	地瓜飯	蔬食燴飯配料	蜜汁豆干☆	水煮蛋(1) ☆	火鍋湯☆	優格☆
12	115.06.16	二	糙米飯	紫蘇梅雞	豆薯炒蛋☆	有機蔬菜	竹筍排骨湯	愛文芒果
13	115.06.17	三	烏龍麵☆	蔥燒排骨麵配料		日式花捲(1) ☆	燙青菜	鳳梨
14	115.06.18	四	糯米飯	荷葉蒸油飯配料	鮪魚鬆(1) ☆	炒油菜	麵線羹☆	香蕉
15	115.06.22	一	芝麻飯☆	咕咾油豆腐☆	蒸蛋☆	炒高麗菜	青菜豆腐湯☆	優酪乳☆
16	115.06.23	二	糙米飯	酸辣雞丁☆	炒玉米蝦仁☆	炒地瓜葉	冬瓜龍骨湯	鮮奶酪☆
17	115.06.24	三	珍珠薏仁飯	海鮮飯湯配料☆		熟鍋貼(2) ☆	有機蔬菜	荔枝
18	115.06.25	四	糙米飯	雞肉飯配料	肉圓(1) ☆	炒小黃瓜	香菇肉羹湯☆	西瓜
19	115.06.26	五	紅藜飯	京都醬香肉	花生豆乾丁☆	炒A菜	山粉圓冬瓜茶	
20	115.06.29	一	海苔香鬆飯☆	※酥炸什錦	素麻婆豆腐☆	豆皮白菜☆	仙草綜合圓仔湯☆	鮮奶☆
21	115.06.30	二	越南河粉☆	豬肉河粉配料	檸檬雞翅(1)	綜合黑白切☆		香蕉

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6/1.6/8.6/15.6/22.6/29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://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend/>，並避免食用。

115年6月份光華940份

五權540份

承印者:文鵬有限公司

電話: 588-9076