

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：蔡佩吟、謝碧晃 營養師
編審：周巧巧、劉秋芳 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8-9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	115.08.31	一	蒸煮麵☆	韓式泡菜炒麵配料	滷蛋(1) ☆	炒青菜	蕃茄蛋花湯☆	優酪乳☆
02	115.09.01	二	糙米飯	花生燒肉☆	三蔬雞丁	薑絲尼龍菜	竹筍排骨湯	芭樂
03	115.09.02	三	五穀米飯☆	咖哩雞	肉絲黃瓜	炒青江菜	豆薯龍骨湯☆	香蕉
04	115.09.03	四	糙米飯	肉燴三片	彩色魚丸☆	蝦香高麗菜☆	冬瓜雞湯	果汁
05	115.09.04	五	雜糧飯	※泰式魚丁☆	蒸蛋☆	有機蔬菜	椰香西米露☆	
06	115.09.07	一	白米飯	玉米炒飯配料	水煮蛋(1) ☆	燙青菜	蔬菜湯	鮮奶☆
07	115.09.08	二	蕎麥飯	滷雞腿(1)	竹筍炒肉絲	炒油菜	薏仁龍骨湯	紅龍果
08	115.09.09	三	越南河粉☆	豬肉河粉配料	檸檬雞翅(1)	綜合黑白切		穀物飲☆
09	115.09.10	四	麥片飯	※香雞排(1)	麻醬三絲☆	炒A菜	味噌湯☆	香瓜
10	115.09.11	五	雜糧飯☆	豆腐蒸肉☆	玉米雞丁	蝦味絲瓜☆	山粉圓冬瓜茶	
11	115.09.14	一	糙米飯	芋香飯湯配料	茶葉蛋(1)☆	燙青菜	紫色地瓜包(1) ☆	優格☆
12	115.09.15	二	芝麻飯☆	紅燒鴨	紹子油豆腐☆	炒空心菜	海帶龍骨湯	香蕉
13	115.09.16	三	五穀米飯☆	鼓汁排骨☆	丸子燒賣三姐妹(3)☆	有機蔬菜	香菇雞湯	芭樂
14	115.09.17	四	糙米飯	照燒雞丁	炒五丁☆	枸杞高麗菜	黃瓜魚丸湯☆	豆漿☆
15	115.09.18	五	燕麥飯☆	香酥魚排(1) ☆	日式照燒洋蔥	炒油菜	檸檬愛玉	
16	115.09.21	一	小米蔬菜雞蛋粥☆	煙霧蛋(1) ☆	佛卡夏麵包(1) ☆	炒青菜		鮮奶☆
17	115.09.22	二	糙米飯	蒜泥白肉	魷魚黃瓜☆	炒青江菜	海帶芽蛋花湯☆	香蕉
18	115.09.23	三	拉麵☆	豬肉麵配料	蛋黃酥(1) ☆	燙青菜		芭樂
19	115.09.24	四	地瓜飯	田園香草雞	什錦炒蛋☆	開陽白菜☆	餛飩湯☆	紅龍果
20	115.09.29	二	糙米飯	山藥雞	什錦三絲☆	炒莧菜	花豆龍骨湯	香蕉
21	115.09.30	三	通心麵☆	義大利肉醬配料	※薯餅(1) ☆	黑胡椒毛豆莢	玉米濃湯☆	黑豆豆漿☆

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8/31.9/7.9/14.9/21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8-9月份光華中950份
五權540份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076