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：史珮潔 營養師
編　　審：蔡佩吟、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11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	115.11.02	一	小米飯	什錦湯飯配料☆	豆干片(2) ☆	炒青菜	煙霧蛋(1) ☆	優酪乳☆
02	115.11.03	二	糙米飯	三杯雞	海鮮燴料☆	炒小白菜	豆薯龍骨湯☆	香蕉
03	115.11.04	三	拉麵☆	大滷麵配料☆	佛卡夏麵包(1)☆	有機蔬菜		芭樂
04	115.11.05	四	糙米飯	泡菜肉片	芋香四色	炒A菜	鮮菇雞湯	果汁
05	115.11.06	五	五穀米飯☆	燉排骨	鮪魚珍珠丸(2)☆	炒油菜	什錦仙草湯☆	
06	115.11.09	一	細拉麵☆	蔬食番茄炒麵配料	滷蛋(1) ☆	炒空心菜	南瓜蔬菜濃湯☆	鮮奶☆
07	115.11.10	二	紅藜飯	※鹽酥魚丁☆	蒸蛋☆	炒大白菜	青菜豆腐湯☆	香蕉
08	115.11.11	三	糙米飯	雞肉飯配料	鮮蝦河粉(1) ☆	炒小黃瓜	香菇肉羹湯☆	小蕃茄
09	115.11.12	四	麥片飯	蒜泥白肉	什錦三絲☆	炒青江菜	冬瓜雞湯	豆漿☆
10	115.11.13	五	糙米飯	照燒雞丁	蕈菇豆腐煲☆	有機蔬菜	珍珠鮮奶茶☆	
11	115.11.16	一	白米飯	咖哩蔬食燴飯配料	椒鹽炸蛋(1)☆	麵筋高麗菜☆	蔬菜湯☆	優格☆
12	115.11.17	二	雜糧飯☆	麵腸燒肉☆	洋蔥雞柳	炒油菜	香菇雞湯	香蕉
13	115.11.18	三	通心麵☆	義式白醬配料☆	燒烤雞翅(1)	炒青花菜	雞肉玉米濃湯☆	芭樂
14	115.11.19	四	糙米飯	香菇瓜子雞☆	炒五丁☆	炒莧菜	蘿蔔魚丸湯☆	優酪乳☆
15	115.11.20	五	燕麥飯☆	※香酥肉排(1)	燴大黃瓜☆	炒A菜	綠豆粉圓湯☆	
16	115.11.23	一	白米飯	沙茶炒飯配料☆	茶葉蛋(1)	豆皮高麗菜☆	蕃茄豆腐湯☆	鮮奶☆
17	115.11.24	二	糙米飯	蠔油雞	蒜香海帶根	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	小蕃茄
18	115.11.25	三	珍珠薏仁飯	豆鼓魚☆	彩色蛋☆	炒小白菜	鴨肉冬粉湯☆	香蕉
19	115.11.26	四	糙米飯	冬瓜燒肉	雞茸玉米	炒空心菜	海帶芽蛋花湯	豆漿☆
20	115.11.27	五	白米飯	西班牙大鍋飯配料	滷雞腿(1)	炒青江菜	紅豆湯☆	
21	115.11.30	一	糙米飯	芋香飯湯配料	滷蛋(1) ☆	燙青菜	紅豆麻糬(1) ☆	優格☆

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11/2.11/9.11/16.11/23.11/30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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/，並避免食用。

115年11月份光華中950份
五權520份
承印者:文鵬有限公司
電話: 588-9076