

發行人：許忠信 校長、陳泱澤 校長
 出版：高雄市苓雅區福康、鳳山區五甲國民小學

執行編輯：林秀美 營養師
 本期主編：趙育英、曾淑梅 營養師
 編審：蘇慧如、周巧巧 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2、3月份 高雄市福康、五甲國民小學午餐菜單

供應日數：26日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	115.02.23	一	米飯	蘿蔔燉排骨☆	滷油豆腐☆	清炒油菜	玉米蛋花湯☆	鮮奶優酪乳☆
2	115.02.24	二	米飯	三杯雞	韭菜花鮮捲☆	蒜香高麗菜	珍珠奶茶☆	
3	115.02.25	三	米飯	香菇雞絲粥☆	香脆雞丁	帶莢毛豆☆		棗子
4	115.02.26	四	米飯	筍干滷肉	四色拌干絲☆	蒜炒青江菜	豆薯蛋花湯☆	茂谷柑
5	115.03.02	一	米飯	佛跳牆☆	雞米花	香爆銀芽		蓮霧
6	115.03.03	二	紫米飯	蒲燒鯛魚腹☆	滷筍干☆	蒜炒青江菜	花生排骨湯☆	橙蜜小番茄
7	115.03.04	三	麵條☆	珍肉麵☆		小黃瓜炒蝦仁☆		紅豆豆花☆
8	115.03.05	四	米飯	糖醋魚☆	鮮肉豆腐☆	蒜香白菜	花瓜雞湯	鮮優酪乳☆
9	115.03.06	五	米飯	什錦滷味☆	蕃茄炒蛋☆	蒜炒青江菜	山藥鮮湯	香蕉
10	115.03.09	一	海苔香鬆飯	杏菇燉肉片	皇帝豆滷豆腐☆	有機蔬菜	浮水羹☆	蘋果
11	115.03.10	二	米飯	香雞腿	蘿蔔干蒸蛋☆	清炒小白菜	黃瓜魚丸湯☆	低脂優酪乳☆
12	115.03.11	三	麵線	義大利麵大腸麵線	無骨香雞排	清脆小黃瓜	金菇蛋花湯☆	非基改黑豆奶☆
13	115.03.12	四	紅藜飯☆	旗魚丁☆	造型肉圓	炒絲瓜	白蘿蔔排骨湯	茂谷柑
14	115.03.13	五	米飯	荷葉粉蒸排骨	毛豆蝦仁☆	蒜炒青江菜	綠豆西米露	
15	115.03.16	一	米飯	蕃茄滷肉	新螞蟻上樹	香脆豇豆	紫菜蛋花湯☆	純濃優格☆
16	115.03.17	二	紫米飯	栗子春雞	客家小炒☆	冬粉白菜	餛飩湯	蓮霧
17	115.03.18	三	糯米飯	香菇肉絲油飯☆	鮭魚酥☆	有機蔬菜	白蘿蔔肉絲湯	鮮奶優酪乳☆
18	115.03.19	四	米飯	薄鹽鯖魚☆	金針菇鮮蛤☆	蒜炒青江菜	薏仁排骨湯	香蕉
19	115.03.20	五	米飯	麻油猴頭菇☆	洋蔥炒蛋☆	炒三色	檸檬愛玉	珍珠巴樂
20	115.03.23	一	米飯	油菜肉絲	五香滷蛋☆	炒絲瓜	三絲魚翅羹☆	茂谷柑
21	115.03.24	二	燕麥飯☆	秀菇鮮雞	豆包木耳☆	香脆豇豆	玉米蛋花湯☆	橙蜜小番茄
22	115.03.25	三	米飯	咖哩肉片☆	黑輪鮮☆	清炒油菜		低脂優酪乳☆
23	115.03.26	四	米飯	排骨爐☆	芝麻紅豆燒☆	帶莢毛豆☆		香蕉
24	115.03.27	五	糙米飯☆	炒三鮮☆	打拋肉	蒜炒青江菜	白蘿蔔排骨湯	非基改鮮豆奶☆
25	115.03.30	一	米飯	蘿蔔油豆腐☆	玉米炒蛋☆	有機蔬菜	紅豆彩色圓	
26	115.03.31	二	紫米飯	茄汁魚球☆	芹菜豆乾☆	蒜炒青江菜	蘿蔔魚丸湯☆	葡萄

- 本校午餐食材黃豆製品使用『非基因改造』原料。
- 本學期午餐將每1-2週供應一次有機蔬菜。
- 同學食用乳製品或果汁時，請注意包裝瓶標示之保存日期並檢查瓶子有無破損或污穢，有此現象請立即告知導師。
- 蔬菜與水果有益健康，請同學多多食用，不要浪費。
- 室溫下乳製品或果汁應儘快食用，勿放到午休後或帶回家。

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

115年2-3月份 福康635份
 五甲 284份

(314期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 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。
- 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： _____