

發行人:賴賢貴 校長、王宏彰 校長
出版:高雄市橋頭區五林、甲圍國民小學
學生午餐供應委員會

執行編輯:午餐供應委員會
本期主編:蘇慧如、李季樺 營養師
編審:蔡佩吟、周巧巧 營養師

高雄市橋頭區五林、甲圍國小114年4月學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	其他
4月1日	二	*燕麥飯	*豆腐蒸魚	*海帶三絲	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	葡萄
4月2日	三	*漢堡*1	卡拉雞排*1	蒜香小黃瓜	冰烤地瓜*1	*玉米濃湯	*履歷豆漿 加菜:布丁
4月3日	四	清明節、兒童節連假					
4月4日	五	清明節、兒童節連假					
4月7日	一	白米飯	鹽水雞丁	*蕃茄炒蛋	蒜香菠菜	*關東煮湯	
4月8日	二	糙米飯	蒜味肉片	*炒三色 (豆干、玉米、紅蘿蔔)	*蝦香高麗菜	*黃瓜魚丸湯	茂谷
4月9日	三	白米飯	蔥油雞排*1	肉絲豆薯	枸杞油菜	冬瓜檸檬山粉圓	聖女蕃茄
4月10日	四	*麥片飯	*豬肉壽喜燒	*翡翠蒸蛋	金菇小白菜	*味噌豆腐湯	*鮮奶
4月11日	五	*菇香紅蔥什錦拌飯		*蜜汁干丁	福山萵苣	*筍香丸子湯	
4月14日	一	白米飯	高昇排骨	*羅漢凍腐	蒜香青江	十全雞湯	
4月15日	二	胚芽飯	*泰式椒麻雞	*黃瓜腐皮	木耳大白	*海芽蛋花湯	蘋果
4月16日	三	白米飯	*冬瓜燒魚丁	銀芽肉絲	有機蔬菜	*壽喜火鍋湯	百香果
4月17日	四	*芝麻飯	蘑菇豬柳	*玉米炒蛋	炒小白菜	香菇雞湯	*優酪乳
4月18日	五	*海鮮燴烏龍麵		*百頁鳥蛋	*可可燕麥銀絲卷*1	*綠豆粉角湯	
4月21日	一	白米飯	*香酥魷魚排*1	青花肉片	蕃茄高麗菜	*蘿蔔黑輪湯	
4月22日	二	紫米飯	*味噌燒肉	*海帶芽炒蛋	紅絲青江菜	酸菜鴨肉湯	葡萄
4月23日	三	白米飯	*照燒年糕雞	*魚羹黃瓜	薑香小白菜	*燕麥奶茶	聖女蕃茄
4月24日	四	*五穀飯	*紅蔥肉燥	*三色芙蓉 (玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔)	鮮菇菠菜	肉骨茶湯	100%蔬果汁
4月25日	五	雞絲飯		*筍香油腐	*開陽白菜	玉米排骨湯	
4月28日	一	白米飯	*綜合滷味	*日式蒸蛋	薑香油菜	*南瓜濃湯	
4月29日	二	*麥片飯	*塔香燒雞	高麗冬粉	枸杞地瓜葉	*餛飩湯	百香果
4月30日	三	白米飯	香滷豬腳	*鹽酥雙拼	有機蔬菜	*冬瓜丸子湯	聖女蕃茄

備註:

1. 本校豬肉及加工品均使用國產豬，全面提供非基因改造豆製品，每月提供至少一次有機蔬菜。
2. 本食譜根據教育部109.12.28新修訂「學校午餐食物內容及營養基準」設計。
3. 學校配合教育局辦理「三章一Q」國產可追溯生鮮食材政策。
4. 水果請確實洗淨後再食用；豆漿、鮮奶、優酪乳等請於送至班級時儘快飲用完畢，確保品質及食品安全。
5. 用餐時如有異常情況，請立即向廚房反應並保留檢體，以利廚房追蹤及改進。
6. 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatrac.eschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。
- *本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。