

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:陳佩汝、吳雅慧 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5月學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯	其他
5月1日	四	紅藜飯	檸檬烤翅*1	*洋蔥炒蛋	香菇高麗菜	*蕃茄丸子湯	*優酪乳
5月2日	五	*味噌雞肉拉麵			清炒福山萵苣	*精緻肉包*1	
5月5日	一	白米飯	*虱目魚排*1	*金菇炒蛋	蒜香高麗菜	蘿蔔玉米湯	
5月6日	二	*麥片飯	*京醬排骨	*客家小炒	薑香小白菜	青檸椰果	香蕉
5月7日	三	*油飯		*魚鬆*1	糖醋小黃瓜	四神湯	聖女蕃茄
5月8日	四	紫米飯	古早味豬腳	*奶香洋芋	紅絲青江菜	*紫菜蛋花湯	100%蘋果葡萄汁
5月9日	五	白米飯	*蠔油蔥香燒雞	豆薯炒肉絲	香菇油菜	*餛飩湯	
5月12日	一	*鍋燒烏龍麵		*金沙豆腐	蒜香福山萵苣	*芝麻包*1	
5月13日	二	*海苔飯	*醬燒魚丁	*紅蘿蔔炒蛋	雪菇青江	蘿蔔排骨湯	葡萄
5月14日	三	白米飯	滷雞排*1	*豆包高麗	有機蔬菜	*紅豆粉圓	百香果
5月15日	四	蕎麥飯	*蒜泥白肉	*黃瓜貢丸	枸杞油菜	*茶壺湯	*履歷豆漿
5月16日	五	白米飯	*南瓜香草燉雞	*三色蒸蛋	木須高麗	*海芽豆腐湯	
5月19日	一	白米飯	*咖哩豬	*豆包銀芽	蔥酥地瓜葉	養生排骨湯	
5月20日	二	糙米飯	*麻油雞	*紅燒獅子頭*1	香菇小白菜	*玉米蛋花湯	香蕉
5月21日	三	白米飯	*梅子蒸魚	*蔥爆甜不辣	薑香油菜	*燒仙草	聖女蕃茄
5月22日	四	紫米飯	糖醋豬肉	*高麗凍腐	雙色花椰	*關東煮湯	*鮮奶
5月23日	五	*肉絲蛋炒飯		*蕃茄蛋豆腐	*珍珠丸*2	*紫菜魚丸湯	
5月26日	一	胚芽飯	紅燒排骨	*黃瓜鵪鶉蛋	*麵筋白菜	*冬瓜珍珠	
5月27日	二	*金瓜蔬食炒麵		*茶葉蛋*1	有機蔬菜	*黃金翡翠羹	蘋果
5月28日	三	白米飯	五香肉燥	甘梅雙薯	*奶香花椰	肉骨茶湯	葡萄
5月29日	四	*燕麥飯	大阪雞排*1	肉絲銀芽	木耳青江	*黃瓜丸子湯	100%蔬果汁
5月30日	五	端午節連假					

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://fatracesschool.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。