

發行人: 陳鼎華 校長、李綴明 校長、陳慶盛 校長

出版: 高雄市左營區左營、舊城、明德國民小學

執行編輯: 午餐供應委員會

本期主編: 李扶蓉、邱珮玫 營養師

編審: 劉秋芳、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

113年12月份高雄市左營區左營、舊城、明德國民小學午餐菜單

供應人數: 902人

供應日數: 22日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	113.12.02	一	大麥飯☆	油豆腐醋燒豚☆	蕃茄炒蛋☆	蒜香油菜	菱角排骨湯	香蕉
2	113.12.03	二	紅燒豬肉麵☆		燒賣(2)☆	清燙青江菜	菱角排骨湯	橘子
3	113.12.04	三	地瓜飯	照燒豆包☆	舞菇舞春風	蒜香蚵白菜		
4	113.12.05	四	米飯	香滷雞腿仁☆	黃瓜花片☆	蒜香高麗菜	香菇肉羹湯☆	富士蘋果
5	113.12.06	五	五穀雜糧飯☆	韓式燒肉片☆	彩繪豆芽菜	雙色花菜	紅棗香菇雞湯	優酪乳☆
6	113.12.09	一	蝦仁蛋炒飯☆		烤麥克雞塊(3)☆	蒜香福山萵苣	關東煮☆	柳丁
7	113.12.10	二	米飯	泰式打拋豬肉☆	蛋香胡蘿蔔☆	蒜香菠菜	高麗菜玉米湯	水蜜桃蘋果蔬純果汁
8	113.12.11	三	燕麥飯☆	咖哩蔬菜☆	蜜汁豆干☆	薑絲小白菜	和風海帶芽豆腐湯☆	
9	113.12.12	四	米飯	照燒魚丁☆	肉末玉米☆	蒜香四季豆	餛飩湯☆	小蕃茄
10	113.12.13	五	胚芽米飯	栗子燒雞☆	大黃瓜黑輪☆	玉米筍燴青江	酸辣湯☆	橘子
11	113.12.16	一	米飯	粉蒸排骨☆	芹菜炒豆包☆	蒜香高麗菜	紫菜蛋花湯☆	優酪☆
12	113.12.17	二	麻油雞飯☆		魚鬆☆	蒜香菠菜	養生排骨湯☆	香蕉
13	113.12.18	三	五穀雜糧飯☆	蔥燒油豆腐☆	蒸彩蛋☆	蒜香福山萵苣	大黃瓜湯	
14	113.12.19	四	米飯	三杯雞☆	家常粉絲☆	蒜香油菜	蘿蔔貢丸湯☆	珍珠芭樂
15	113.12.20	五	蕎麥飯☆	橙汁排骨☆	五彩四季豆	炒大白菜	玉米大頭菜雞湯	柳丁
16	113.12.23	一	米飯	花瓜蒸肉餅☆	洋蔥黑輪☆	蒜香A菜	四神湯	橘子
17	113.12.24	二	義大利肉醬麵☆		燒烤三節翅☆	炒青花菜	玉米濃湯☆	小蕃茄
18	113.12.25	三	養生紅藜麥飯☆	家常豆腸燒☆	乾鍋花菜☆	炒油菜	麻油猴頭菇湯☆	
19	113.12.26	四	米飯	滷肉燥☆	干絲四色☆	蒜香高麗菜	冬瓜蛤蜊湯☆	珍珠芭樂
20	113.12.27	五	五穀雜糧飯☆	紅燒獅子頭☆	海鮮豆腐煲☆	四色青菜	山藥蒜頭雞湯☆	蘋果葡萄綜合純果汁
21	113.12.30	一	米飯	五香炆肉☆	鐵板黑胡椒高麗菜☆	蒜香菠菜	肉骨茶湯☆	富士蘋果
22	113.12.31	二	紅燒素香麵☆		茶葉蛋☆	黑熊甜包☆		豆漿(履歷)☆

1.12月份供應午餐22日，收費1144元。

2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

3.國小每週供應4次水果或飲品。

4.幼兒園每週供應3次水果或飲品。

5.蔬食日12/04、12/11、12/18、12/25及12/31(初一)。

6.本校午餐使用之「黃豆製品」優先使用經中央農業主管機關核可之「食品級黃豆製品」，避免使用基因改造食品。

7.12月7日(星期六)舊城國小、明德國小運動會，供應餐盒，12月9日(星期一)補假一日。

8.◎蔬食日 ★新菜色

9.本校午餐內容可能含有衛服部公告之11種過敏原以☆標示(例如:甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品...等)，故已將每日午餐菜單及食材等相關資訊公告於教育部校園食材登錄平臺，若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成過敏的食物，以確保自身安全。校園食材登錄平臺<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

113年12月份 左營335份

舊城450份

明德140份

承印者: 文鵬有限公司

電話: 688-9076



(302期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 海洋資源面臨浩劫，除了政府部門必須改善現行管理問題、制定更永續的漁業政策之外，身為消費者的我們，也能以「挑食」行動守護海洋健康。

2. 購買海鮮時，建議依循的原則之一有：不買非使用永續漁法撈捕的漁獲(勿用毒魚、炸魚、流網、底拖網等)。

(請沿虛線剪下並於12月13日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級： 年 班 號 姓名：