

發行人: 陳鼎華、李緻明、陳慶盛 校長  
 出版: 高雄市左營、舊城、明德國民小學

執行編輯: 午餐供應委員會  
 本期主編: 李季樺、吳雅慧 營養師  
 編審: 蘇慧如、蔡佩吟 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5月份高雄市左營、舊城、明德國民小學午餐菜單

供應人數: 890人  
 供應日數: 20日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	115.05.04	一	米飯	泰式打拋豬肉☆	蕃茄炒蛋☆	蒜香空心菜	黃瓜魚丸湯☆	珍珠芭樂
2	115.05.05	二	和風培根野菇義大利麵☆		燒烤三節翅☆	炒青花菜	玉米濃湯☆	鮮奶☆
3	115.05.06	三	燕麥飯☆	蜜汁豆包☆	蛋香胡蘿蔔☆	炒油菜	綠豆湯☆	
4	115.05.07	四	米飯	三杯雞☆	肉末玉米☆	炒青江菜	關東煮☆	豆漿(履歷)☆
5	115.05.08	五	五穀雜糧飯☆	蒜味肉片☆	乾鍋花菜☆	炒莧菜	紅棗香菇雞湯☆	富士蘋果
6	115.05.11	一	米飯	香滷豬排☆	黃瓜花片☆	蒜香高麗菜	餛飩湯☆	鳳梨☆
7	115.05.12	二	胚芽米飯☆	滷雞翅小腿(2)☆	干絲四色☆	蒜香蚵白菜	香菇肉羹湯☆	優酪☆
8	115.05.13	三	蔬食炒意麵☆		茶葉蛋☆	喜兔甜包☆	蘿蔔玉米湯	
9	115.05.14	四	米飯	醬燒洋蔥鯛魚☆	紅燒獅子頭☆	雙色花菜	麻竹筍湯	甜橙
10	115.05.15	五	大麥飯☆	爌肉☆	翠瓜黑輪☆	炒大白菜	山藥蒜頭雞湯	香蕉
11	115.05.18	一	米飯	高昇排骨☆	家常粉絲☆	蒜香福山萵苣	絲瓜蛋花湯☆	鳳梨☆
12	115.05.19	二	酢醬麵☆		燒賣(2)☆	炒青江菜	酸辣湯☆	保久乳☆
13	115.05.20	三	五穀雜糧飯☆	家常豆腸燒☆	沙茶白菜滷☆	薑絲小白菜	蕃茄豆腐湯☆	
14	115.05.21	四	米飯	地瓜梅子燒雞☆	彩繪豆芽菜☆	蒜香高麗菜	味噌蘿蔔湯☆	珍珠芭樂
15	115.05.22	五	胚芽米飯☆	筍干焢肉☆	五香滷蛋☆	蒜香油菜	栗子白菜雞湯☆	甜橙
16	115.05.25	一	米飯	橙汁排骨☆	金菇絲瓜	炒菜豆	高麗菜玉米湯	香蕉
17	115.05.26	二	紅燒豬肉麵☆		綜合滷味☆	清燙青江菜		優酪乳☆
18	115.05.27	三	燕麥小米飯☆	咖哩炒蛋☆	五彩豆包☆	蒜香蚵白菜	香菇豆薯湯	
19	115.05.28	四	米飯	廣東油雞☆	炒四寶☆	木須油菜	蘿蔔貢丸湯☆	鳳梨☆
20	115.05.29	五	五穀雜糧飯☆	滷肉燥☆	腰果蝦仁☆	蒜香空心菜	麻竹筍湯	富士蘋果

月份供應午餐20日，收費1040元。

※特殊狀況(如颱風、退貨、停電)變動食譜。

國小每週供應4次水果或飲品。

力兒園每週供應3次水果或飲品。

素食日5/6、5/13、5/20及5/27。

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。

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/>

#### 16期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

台灣版的每日飲食指南，希望我們能吃原型食物，避免攝取高飽和脂肪、高鹽、高糖食物。

保護地球的方式就是只吃喜歡的食物，即使產生很多廚餘也沒關係。

沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

.....

案：1.( ) 2.( )

級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_



115年05月份

左營360份

舊城420份

明德135份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076