

發行人:曾振興 校長、莊訓當 校長
 出版:高雄市瑞豐國小、瑞祥國中
 學生午餐供應委員會

執行編輯:午餐供應委員會
 本期主編:林宜靜、陳佩汝 營養師
 編 審:廖靜郁、蔡佩吟 營養師

※本校午餐供應國產豬肉

供應人數: 3000人

供應日數: 23 天

113年 5 月份高雄市瑞豐國小、瑞祥國中午餐菜單

NO	月	日	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1	5	1	三	海鮮粥	魚鬆(國小)水煮蛋(國中)	奶黃包			豆漿
2	5	2	四	小米飯	五味雞丁	絲瓜冬粉	炒有機小松菜	金針肉絲湯	芭樂(加工)
3	5	3	五	糙米飯	瓜仔肉燥	木耳豆薯	蒜香空心菜	洛神烏梅湯	奇異果(國小)
4	5	6	一	五穀飯	三杯杏鮑菇	炒彩蛋	炒高麗菜	蘿蔔湯	高鈣牛奶
5	5	7	二	糙米飯	奶香雞	豆皮白菜	炒有機莧菜	虱目魚丸湯	鳳梨
6	5	8	三	香菇蛋黃肉粽	鮮肉包			蘿蔔糕湯	新養樂多
7	5	9	四	糙米飯	梅干菜燒肉	魷魚黃瓜	炒地瓜葉	味噌湯	香蕉
8	5	10	五	燕麥飯	日式照燒雞	炒四色	炒小白菜	綠豆湯	小番茄(國小)
9	5	13	一	糙米飯	冬瓜燒肉	洋蔥炒蛋	炒萵苣	虱目魚鮮湯	芭樂(加工)
10	5	14	二	蕎麥飯	宮廷醬炒年糕	滷油豆腐	炒有機油江菜	海帶芽蛋花湯	優酪乳
11	5	15	三	烏龍麵	蔥燒排骨麵配料	蛋糕			綜合莓優格
12	5	16	四	糙米飯	泰式打拋雞	花椰菜炒肉	紅絲豆芽	當歸麵線湯	加州李
13	5	17	五	糙米飯	筍乾悶肉	素獅子頭	炒青江菜	檸檬山粉圓	紅蘋果(國小)
14	5	20	一	糙米飯	炸雞翅	奶香雙花菜	炒萵苣	蒜苗米粉湯	香蕉
15	5	21	二	紫米飯	八寶豆干	滷蛋	炒有機菠菜	牛蒡養生湯	豆漿
16	5	22	三	烏龍麵	鍋燒烏龍麵配料	熱狗	大亨堡麵包		鮮奶
17	5	23	四	糙米飯	豆干滷肉	和風鮮蔬	滷冬瓜	香菇雞湯	甜桃
18	5	24	五	地瓜飯	人蔘雞	五彩鴿蛋	炒油菜	紅豆麥片湯	小番茄(國小)
19	5	27	一	白米飯	肉燥	銀芽甜不辣	炒絲瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳
20	5	28	二	紫米飯	香菇雞	白菜滷	炒地瓜葉	海帶結龍骨湯	鳳梨
21	5	29	三	蔬食炒飯	蛋炒飯配料(蔬食)	豆沙包		麻油猴頭菇湯	豆漿
22	5	30	四	五穀米飯	三杯雞	鐵板豆腐	炒有機黑葉白菜	肉骨茶湯	香蕉
23	5	31	五	糙米飯	清蒸魚	燴胡瓜	蒜香莧菜	冬瓜珍珠	芒果(國小)

備註:1. 5月份供應23日; 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

2. 標示『*』之菜色為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油及勿再選用油炸菜色。
3. 食譜根據教育部:『學校午餐營養素建議量及中小學學校午餐食物內容』設計。
4. 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品, 蛋品使用CAS蛋品, 食鹽採用加碘鹽。
5. 每週一次蔬食日(5/6. 14. 21. 29)。

112年5月1550份

※每週五水果供應國小, 無供應國中。

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材, 蔬果類食材為落實吃在地、食當季為目標, 依據農業部「臺灣特定產季蔬菜、水果主產期」採用國產食材。

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

※本校已將每日午餐菜單、食材等相關資訊標示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/>



(297期有獎徵答) 是非題: 對的請寫「O」, 錯的請寫「X」

1. 若想要保護視力, 我們可以多攝取彩虹蔬果, 讓每天飲食更均衡。
2. 我不喜歡吃蔬菜, 只喜歡吃肉, 反正完全不吃蔬菜身體也不會變得不健康。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案: 1.() 2.()

班級: _____年 _____班 _____號 姓名: _____