

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:吳雅慧 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: 20 天

113年 4 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	4	1	一	海苔香鬆飯	冬瓜燒肉	番茄炒蛋	炒有機小白菜	蘿蔔湯	茂谷柑
2	4	2	二	糙米飯	青蒜烏魚	炒三絲	炒空心菜	紫菜蛋花湯	鮮奶
3	4	3	三	義大利麵	波隆那肉醬	波隆那肉醬香料	燻雞麵包	玉米濃湯	紅蘋果
4	4	8	一	紫米飯	醬燒豆腐	刺瓜燴素丸	炒高麗菜	海菜蛋花湯	蓮霧
5	4	9	二	五穀米飯	紅燒肋排	炒四色	炒有機黑葉白菜	味噌湯	鳳梨
6	4	10	三	糯米飯	香菇油飯配料	金沙菜豆		蔬菜湯	黑豆漿
7	4	11	四	糙米飯	油蔥雞肉絲	洋蔥炒蛋	炒地瓜葉	青菜餛飩湯	優酪乳
8	4	12	五	糙米飯	醬燒豬柳	炒鮮蔬	炒萵苣	綠豆湯	
9	4	15	一	紫米飯	蒸蛋	白玉絲瓜	炒有機油江菜	麻油猴頭菇湯	豆漿
10	4	16	二	五穀米飯	白醬雞丁	蔥爆甜不辣	木耳白菜	紫菜蛋花湯	香蕉
11	4	17	三	烏龍麵	蔥燒排骨麵配料	餐包			高鈣牛奶
12	4	18	四	糙米飯	海帶結燒雞	醬炒米血糕	炒莧菜	虱目魚鮮湯	芭樂(加工)
13	4	19	五	芝麻飯	豉汁排骨	三絲炒蛋	炒油菜	枸杞冬瓜湯	
14	4	22	一	燕麥飯	紅燒肉	玉米炒蛋	炒有機菠菜	金針筍絲湯	優酪乳
15	4	23	二	糙米飯	三杯雞	魷魚黃瓜	炒萵苣	鷹嘴豆湯	洋香瓜
16	4	24	三	白米飯	蔬食炒飯配料	客家封菜		當歸菇湯	豆漿
17	4	25	四	紫米飯	醬燒鴨塊	鐵板豆腐	清炒豆芽	蘿蔔素丸湯	香蕉
18	4	26	五	燕麥飯	香菇肉燥	洋芋炒蛋	炒高麗菜	百香山粉圓	
19	4	29	一	糙米飯	滷豬排	豆薯炒蛋	炒有機小松菜	剝皮辣椒雞湯	綜合莓優格
20	4	30	二	蕎麥飯	香酥魚排	黃瓜什錦	炒地瓜葉	冬菜冬粉湯	西瓜

備註:1. 4月份供應20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(4/ 8.15.24)。

※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。

※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/>

112年4月1550份

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

