

發行人:柯嚴賀 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:趙育英、曾淑梅 營養師  
 編 審:蘇慧如、周巧巧 營養師

※本校午餐供應國產豬肉

供應人數: 3000人

供應日數: 26 天

115年 2-3 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	2	23	一	白米飯	☆肉燥	☆滷蛋	炒有機蔬菜	糯米雞湯	☆豆漿
2	2	24	二	☆五穀米飯	蒜香蒸雞	☆乾鍋豬五花炒時蔬	炒空心菜	鷹嘴豆排骨湯	紅蘋果
3	2	25	三	☆皮蛋瘦肉粥	☆熱狗	☆大亨堡麵包			☆鮮奶
4	2	26	四	☆燕麥飯	☆清蒸魚	☆胡瓜燴蛋	炒青花菜	牛蒡蓮子養生湯	香蕉
5	3	2	一	糙米飯	馬鈴薯燒排骨	什錦蔬菜	木耳白菜	☆玉米濃湯	☆優格
6	3	3	二	☆麥片飯	滷雞腿	玉米肉末	炒地瓜葉	養生菇湯	棗子
7	3	4	三	☆白油麵	☆什錦炒麵拌料	☆茶葉蛋(1)		酸菜肉片湯	茂谷柑
8	3	5	四	小米飯	☆南瓜豆腐	☆三杯杏鮑菇	炒有機蔬菜	☆海帶芽蛋花湯	☆豆漿
9	3	6	五	白米飯	咖哩雞	☆珍珠燒賣(2)	炒青江菜	冬瓜薏仁湯	奇異果(國小)
10	3	9	一	紫米飯	☆香菇蒸蛋	☆絲絲入扣	炒有機蔬菜	☆紫菜素丸湯	☆豆漿
11	3	10	二	蕎麥飯	滷豬排	☆白菜滷	炒油菜	☆青菜餛飩湯	芭樂(加工)
12	3	11	三	☆烏龍麵	蔥燒排骨麵配料	☆佛卡夏麵包(國中)	☆牛奶麵包(國小)		☆鮮奶
13	3	12	四	☆五穀米飯	☆鹹酥雞	☆螞蟻上樹	炒萵苣	☆關東煮	蓮霧
14	3	13	五	糙米飯	匈牙利燒雞	☆五彩鵝蛋	炒小白菜	綠豆甜湯	香蕉(國小)
15	3	16	一	紅藜飯	黑胡椒豬柳	☆蔥爆甜不辣	炒地瓜葉	☆海鮮濃湯	☆優酪乳
16	3	17	二	☆燕麥飯	☆麻油雞	☆什錦炒年糕	韭菜豆芽	蔬菜湯	茂谷柑
17	3	18	三	白米飯	☆玉米蛋炒飯配料	金沙花椰菜		牛蒡蓮子養生湯	☆黑豆漿
18	3	19	四	糙米飯	蒜泥白肉	鴨片高麗菜	炒有機蔬菜	☆蒲瓜豆皮湯	棗子
19	3	20	五	☆芝麻飯	醬燒鴨塊	☆義式洋芋	炒萵苣	☆海帶芽味噌湯	紅蘋果(國小)
20	3	23	一	糙米飯	翅小腿(2)	☆絞肉豆腐	炒有機蔬菜	☆紫菜蛋花湯	☆奶酪
21	3	24	二	紫米飯	☆塔香豆包	☆玉米炒蛋	炒青江菜	冬菜冬粉湯	橘子
22	3	25	三	☆烏龍麵	☆海鮮拉麵配料	☆麵包			百分百純果汁
23	3	26	四	白飯	筍乾蹄膀	☆黃瓜什錦	九層海草	剝皮辣椒雞湯	香蕉
24	3	27	五	☆五穀米飯	☆清蒸魚	醋溜洋芋絲	炒高麗菜	☆冬瓜珍珠	☆鮮奶(國小)
25	3	30	一	糙米飯	☆醬燒豬肋排	四季豆肉末	炒有機蔬菜	金針南瓜湯	小番茄
26	3	31	二	小米飯	☆雞肉親子丼	☆花椰燴雙鮮	炒油菜	冬瓜排骨湯	☆優酪乳

備註:1. 2-3月份供應26日;遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。  
 2. 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。  
 3. 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。  
 4. 每週一次蔬食日(3/5.9.18.24)。

115年2-3月1520份  
 承印者:文鵬有限公司  
 電話:588-9076

※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。  
 ※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記,倘有體質過敏者,  
 請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊,並避免食用。



(314期有獎徵答) 是非題:對的請寫「O」,錯的請寫「X」

1. 學齡兒童大腦每天都需要大量的葡萄糖,是大腦發育的原料。
  2. 全穀雜糧類佔有重要的位置,白米飯優於糙米飯、五穀飯。
- (請沿虛線剪下並於3月13日前投入午餐信箱)

✂.....

答案:1.( ) 2.( )  
 班級: 年 班 號 姓名: \_\_\_\_\_