

※本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材  
高雄市林園國民小學 113年11月營養午餐食譜 供應人數:1629人  
供應日數: 21天

| NO | 日期     | 星期 | 主食     | 副食一    | 副食二     | 副食三   | 湯       | 附食  | 熱量  |
|----|--------|----|--------|--------|---------|-------|---------|-----|-----|
| 1  | 11月1日  | 五  | 糙米飯    | 油腐沙茶雞丁 | 銀芽雞絲    | 麵筋絲瓜  | 香菇雞湯    | 優酪乳 | 749 |
| 2  | 11月4日  | 一  | 白飯     | ◎豆醬蒸魚  | ◎番茄炒蛋   | 青花菜   | 金針龍骨湯   | 果汁  | 652 |
| 3  | 11月5日  | 二  | 胚芽飯    | 洋蔥豬柳   | 米血滷味    | 青江菜   | 菜頭湯     | 保久乳 | 673 |
| 4  | 11月6日  | 三  | 三杯炒飯   |        | ◎黑胡椒毛豆莢 |       | 香菇冬瓜豆皮湯 | 水果  | 665 |
| 5  | 11月7日  | 四  | 白飯     | ◎雞肉丼   | 肉絲炒豆芽   | 蒜香龍鬚菜 | 粉圓綠豆湯   | 水果  | 680 |
| 6  | 11月8日  | 五  | 紫米飯    | 豬排*1   | 白菜滷     | 菇炒木耳  | 紫菜餛飩湯   | 豆漿  | 756 |
| 7  | 11月11日 | 一  | 白飯     | 鹹水雞    | 海帶干絲    | 蒜香大黃瓜 | 菇菇味噌湯   | 燕麥奶 | 682 |
| 8  | 11月12日 | 二  | 小米飯    | 糖醋排骨   | ◎玉米炒蛋   | 莧菜    | 黃瓜魚丸湯   | 水果  | 743 |
| 9  | 11月13日 | 三  | 夏威夷炒飯  |        | 巧克力捲*1  |       | 青菜蛋花湯   | 水果  | 780 |
| 10 | 11月14日 | 四  | 白飯     | 土魷魚條*3 | 塔香海草    | 空心菜   | 紅豆薏仁湯   | 水果  | 791 |
| 11 | 11月15日 | 五  | 五穀飯    | 燒烤雞翅x1 | 法式洋芋    | 大陸妹   | 菇茸肉片湯   | 保久乳 | 770 |
| 12 | 11月18日 | 一  | 白飯     | 滷雞排*1  | 蒜拌海帶根   | 菠菜    | ◎冬瓜蛤蜊湯  | 水果  | 698 |
| 13 | 11月19日 | 二  | 紫米飯    | 泡菜菇菇肉片 | ◎客家小炒   | 鐵板豆芽菜 | 蘿蔔貢丸湯   | 保久乳 | 676 |
| 14 | 11月20日 | 三  | 肉骨茶湯麵  |        | 奶黃麻糬包*1 |       |         | 水果  | 658 |
| 15 | 11月21日 | 四  | 白飯     | 塔香素雞   | 可樂餅*1   | 番茄炒菇  | 仙草甜湯    | 水果  | 723 |
| 16 | 11月22日 | 五  | 糙米飯    | 醬燒黃瓜雞丁 | ◎紅絲炒蛋   | 地瓜葉   | 筍子雞湯    | 奶酪  | 731 |
| 17 | 11月25日 | 一  | 白飯     | 白玉燉雞   | 螞蟻上樹    | 油菜    | 玉米海結湯   | 果汁  | 673 |
| 18 | 11月26日 | 二  | 胚芽飯    | 沙茶肉片   | ◎茶葉蛋*1  | 尼龍白菜  | 肉骨茶湯    | 保久乳 | 734 |
| 19 | 11月27日 | 三  | ◎什錦炒烏龍 |        | 雞塊*2    |       | 番茄玉米湯   | 水果  | 712 |
| 20 | 11月28日 | 四  | 白飯     | 素肉燥    | ◎小黃瓜炒蛋  | 高麗菜   | 冬瓜山粉圓   | 水果  | 690 |
| 21 | 11月29日 | 五  | 小米飯    | 回鍋肉片   | 胡蘿蔔豆薯   | 菠菜    | 榨菜肉絲湯   | 鮮奶  | 723 |

1. 每週一日為蔬食日。
2. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
3. 本校食材:所有豆類製品都是非基因豆製品。
4. 依衛生福利部公告「食品過敏原標示制定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其至製品)於午餐菜單以◎標示，不適合對其過敏者食用。
5. 午餐菜單及食材來源相關資料另有刊登於食材登錄平台，敬請自行上網點閱！
6. 每週所供應的乳(飲)品會於第2節下課前請學生領取，為符合食品衛生及安全，請導師協助同學於10:15-10:30飲用完畢。

