

※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12月營養午餐食譜 供應人數:1628人
供應日數: 22天

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
1	12月2日	一	白飯	☆孜然肉片	銀芽雞絲	☆青江菜	☆鍋燒什錦湯	水果	684
2	12月3日	二	胚芽飯	炸雞翅*1	☆番茄豆腐	蚵白菜	酸菜肉片湯	水果	789
3	12月4日	三	☆酸辣麵疙瘩		☆蜂蜜蛋糕*1				651
4	12月5日	四	白飯	☆紅燒魚丁	☆白菜滷	大陸妹	紅豆芋圓湯	水果	668
5	12月6日	五	紫米飯	☆泰式打拋豬	☆紅絲炒蛋	高麗菜	豆薯肉絲湯	優酪乳	689
6	12月9日	一	白飯	☆日式壽喜燒	☆蒜拌海帶根	油菜	☆菇菇味噌湯	豆漿	662
7	12月10日	二	小米飯	田園香草雞	☆酥炸魷魚丸*2	☆青江菜	☆三鮮湯	水果	728
8	12月11日	三	☆茄汁肉絲蛋炒飯		☆黑胡椒毛豆莢		筍子雞湯		732
9	12月12日	四	白飯	☆沙茶油腐	☆南瓜炒蛋	麵筋絲瓜	綠豆粉角甜湯	水果	764
10	12月13日	五	☆五穀飯	☆麻油雞	☆大瓜黑輪	青花菜	☆紫菜蛋花湯	優格	693
11	12月14日	六	☆大亨堡(中/高)		炸物薯條(中/高)		☆麵包餐盒(低)	果汁	771
12	12月17日	二	胚芽飯	☆糖醋雞丁	☆菇菇燴豆腐	豆芽菜	筍絲排骨湯	水果	712
13	12月18日	三	☆石斑海鮮飯湯		☆甜甜圈*1				653
14	12月19日	四	白飯	☆椒鹽什錦	☆滷蛋*1	大陸妹	紅豆西米露	水果	760
15	12月20日	五	糙米飯	☆京醬肉絲	☆小黃瓜炒蛋	☆尼龍白菜	☆客家鹹湯圓	優酪乳	783
16	12月23日	一	白飯	☆黃金魚排*1	☆塔香海草	地瓜葉	蘿蔔雞湯	水果	652
17	12月24日	二	☆五穀飯	☆五香肉燥	☆燒賣*2	油菜	刺瓜排骨湯	水果	677
18	12月25日	三	☆番茄通心麵		☆小鴨包*1		☆玉米濃湯		755
19	12月26日	四	白飯	☆三杯鮮菇	☆木須炒蛋	高麗菜	☆芋圓甜湯	水果	745
20	12月27日	五	小米飯	泰式拌雞	銀芽木耳肉片	雙色花椰	味噌鮮筍香菇湯	果汁	786
21	12月30日	一	白飯	☆紅燒肉	洋蔥炒蛋	菠菜炒菇	肉骨茶湯	☆奶酪	660
22	12月31日	二	糙米飯	☆瓜仔雞	☆麻油米血糕	四季豆	☆紫菜膚皮湯	水果	676

- 每週一日為蔬食日。
- 遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
- 本校食材:使用國產豬、國產蛋品，所有豆類製品都是非基因豆製品。
- 本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原(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)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。
- 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！
- 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，請導師協同學於10:15-10:30飲用完畢。



原來這兩種 其實是不同的蔬菜

雖然外觀相像，且都是十字花科莖莖屬。
但其實是兩種名字不一樣的蔬菜

青花菜

青花苔、綠花菜



- 產季: 10月至隔年5月
- 產地: 雲林縣、嘉義縣、高雄市
- 營養價值: 富含維他命A、B、C、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鉀、鈣、磷、鎂、銅等礦物質

如何挑選:
花球整體呈現香菇形，外觀完整密合，沒有嚴重的凹凸現象。

花椰菜

花菜、菜花



- 產季: 全年
- 產地: 雲林縣、彰化縣、嘉義縣、高雄市
- 營養價值: 蛋白質、脂質、碳水化合物、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C

如何挑選:
宜選擇花球白色無污澤，花球密合，花球質地細緻，表面無嚴重的凹凸現象，花梗淡青色至綠色，蕾枝鮮翠，花球以偏鬆不堅硬且無散花球情形者較佳。