

※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

114年2月營養午餐食譜

供應人數：1630人

供應日數：13天

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附食	熱量
1	2月11日	二	☆石斑海鮮飯湯		☆芋泥包*1			果汁	776
2	2月12日	三	☆香鬆飯	☆茄汁雞柳	☆滷蛋*1	菠菜	玉米海結湯	水果	672
3	2月13日	四	白飯	☆三杯鮮菇	☆毛豆炒豆乾	蚵白菜	☆冬瓜珍奶	水果	685
4	2月14日	五	胚芽飯	炸雞腿*1	椒鹽肉末四季豆	☆青江菜	☆茶壺湯	豆漿	797
5	2月17日	一	白飯	☆三寶滷肉	☆白菜滷	花椰菜	☆蘿蔔魚丸湯	優酪乳	652
6	2月18日	二	小米飯	☆青醬魚丁	☆木須炒蛋	大陸妹	香菇雞湯	優格	689
7	2月19日	三	☆土魷魚肉羹麵		☆芝麻包*1			水果	763
8	2月20日	四	白飯	☆醬燒油腐	☆什錦滷味	高麗菜	檸檬山粉圓	水果	723
9	2月21日	五	☆芝麻飯	☆沙茶肉片	☆雙色蘿蔔	油菜	肉骨茶湯	果汁	720
10	2月24日	一	白飯	滷雞腿*1	☆鮑菇肉片	青花菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	754
11	2月25日	二	☆五穀飯	☆糖醋排骨	☆造型魚排*2	豆芽菜	☆紫菜腐皮湯	果汁	788
12	2月26日	三	☆素什錦炒飯		☆黑胡椒毛豆莢		☆菇菇味噌湯	水果	762
13	2月27日	四	胚芽飯	檸檬翅小腿*2	☆海根肉絲	☆尼龍白菜	紅豆地瓜圓湯	水果	756

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：使用國產豬、國產蛋品，所有豆類製品都是非基因豆製品。
4. 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。
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。

代表款待心意的頂級魚

臺灣主要養殖的石斑魚種類



龍虎斑 (珍珠龍膽)

頭部及身體側邊有5-6條形狀不規則的寬闊黑褐色橫帶，橫帶邊緣輪廓分明，邊緣有一些黑褐色斑點。



龍膽石斑 (鞍帶石斑魚)

成魚的身體為暗褐色，有不規則的白色、黃色斑點，眼睛小、嘴巴大。



點帶石斑魚 (青斑)

頭部、背部為黃褐色，身體側邊帶有5條斜斜的暗褐色，全身有橘褐色和紅色斑點。