

※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
供應人數：1631人
高雄市林園國民小學 114年5月營養午餐食譜 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	5月1日	四	白飯	☆三杯乾丁	☆小黃瓜炒蛋	麵筋絲瓜	☆冬瓜珍奶	水果	694
2	5月2日	五	小米飯	☆糖醋排骨	☆白菜滷	蒜炒青花菜	☆蒜頭雞湯	果汁	716
3	5月5日	一	白飯	☆破布子蒸石斑	☆塔香海草	☆青江菜	菇茸肉片湯	水果	662
4	5月6日	二	☆五穀飯	炸雞翅*1	☆什錦滷味	木耳高麗	☆菇菇味噌湯	☆豆漿	785
5	5月7日	三	☆鍋燒烏龍		餡餅*1		☆堅果*1	☆鮮奶	712
6	5月8日	四	白飯	☆花生麵筋	☆木須炒蛋	☆番茄炒菇	地瓜湯圓甜湯	水果	728
7	5月9日	五	紫米飯	☆筍乾燒肉	銀芽雞絲	油菜	菜頭湯	☆優格	690
8	5月12日	一	白飯	☆茄汁雞柳	☆茶葉蛋*1	地瓜葉	筍子雞湯	水果	674
9	5月13日	二	胚芽飯	☆椒鹽魷魚	☆海根肉絲	大陸妹	香菇冬瓜豆皮湯	☆優酪乳	752
10	5月14日	三	☆泡菜炒飯		☆起司包*1		蘿蔔雞湯	水果	759
11	5月15日	四	白飯	☆沙茶油腐	☆番茄炒蛋	蚵白菜	仙草甜湯	☆鮮奶	747
12	5月16日	五	☆芝麻飯	☆雞肉丼	☆麻油米血糕	油菜	☆紫菜蛋花湯	果汁	730
13	5月19日	一	白飯	炸雞腿*1	銀芽木耳肉片	莧菜	味噌鮮筍香菇湯	水果	683
14	5月20日	二	小米飯	☆沙茶肉片	☆絲瓜蛤蠣	高麗菜	肉骨茶湯	果汁	766
15	5月21日	三	☆古早味鯖魚飯湯		☆黑胡椒毛豆莢		肉酥*1	水果	698
16	5月22日	四	白飯	☆三杯鮮菇	☆素螞蟻上樹	☆青江菜	紅豆西米露	水果	724
17	5月23日	五	☆香鬆飯	泰式拌雞	☆海帶干絲	蒜炒大黃瓜	☆茶壺湯	☆優酪乳	669
18	5月26日	一	白飯	燒烤雞翅x1	☆五香豆干炒芹菜	豆芽菜	冬瓜菇菇湯	水果	770
19	5月27日	二	糙米飯	☆瓜仔肉	地瓜薯條	花椰菜	☆青菜蛋花湯	☆鮮奶	773
20	5月28日	三	☆茄汁螺旋麵		☆蜂蜜蛋糕*1		☆紫菜豆腐湯	水果	781
21	5月29日	四	白飯	☆素肉燥	☆紅絲炒蛋	☆尼龍白菜	綠豆粉角甜湯	水果	746

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。



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

桌上的美味食材

萵苣

嫩莖萵苣

盛產期 11 ~ 4月

圖片來源：wiki-Downtowngal



以肥大莖部為主要食用部分

葉用萵苣

不結球萵苣

台灣萵苣(又名A菜)



外葉散開，形似不結球白菜

葉用萵苣

半結球萵苣

福山萵苣(由大陸妹正名)



外葉直立，形似芥菜

葉用萵苣

結球萵苣

美生菜



外葉展開、內葉結球，形似高麗菜