

※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:1607人

高雄市林園國民小學

114年9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	9月1日	一	☆肉絲蛋炒飯		☆黑胡椒毛豆莢		☆蘿蔔魚丸湯	果汁	688
2	9月2日	二	小米飯	☆南瓜咖哩雞	☆茶葉蛋*1	☆白菜滷	☆菇菇味噌湯	☆鮮奶	730
3	9月3日	三	糙米飯	☆雞肉丼	地瓜薯條	☆青江菜	金針龍骨湯	水果	712
4	9月4日	四	白飯	☆素肉燥	☆小黃瓜炒蛋	☆蚵白菜	冬瓜山粉圓	水果	664
5	9月5日	五	☆五穀飯	☆泰式檸檬魚	☆海根肉絲	木耳高麗	瓜仔雞湯	☆優格	673
6	9月8日	一	白飯	炸雞排*1	☆大黃瓜什錦	☆番茄炒菇	玉米海結湯	果汁	759
7	9月9日	二	☆芝麻飯	☆糖醋排骨	☆絲瓜蛤蠣	花椰菜	☆紫菜蛋花湯	☆優酪乳	721
8	9月10日	三	☆波隆那肉醬麵		☆佛卡夏*1		筍子雞湯	水果	766
9	9月11日	四	白飯	☆三杯乾丁	☆南瓜炒蛋	油菜	芋頭西米露	水果	670
10	9月12日	五	胚芽飯	☆黑胡椒雞柳	☆螞蟥上樹	蒜炒大黃瓜	肉骨茶湯	☆豆漿	706
11	9月15日	一	白飯	起司豬排*1	海帶干絲	豆芽菜	鍋燒什錦湯	水果	793
12	9月16日	二	小米飯	☆醬燒雞	☆什錦滷味	青江菜	榨菜肉絲湯	☆鮮奶	749
13	9月17日	三	☆紅燒豬肉湯麵		☆芝麻包*1	蒜炒青花菜		水果	752
14	9月18日	四	白飯	☆花生麵筋	☆番茄炒蛋	莧菜	粉圓綠豆湯	水果	781
15	9月19日	五	☆五穀飯	泰式番茄肉片	☆塔香海草	☆尼龍白菜	☆蒜頭雞湯	果汁	722
16	9月22日	一	白飯	☆沙茶肉片	☆紅絲炒蛋	麵筋絲瓜	☆紫菜腐皮湯	水果	713
17	9月23日	二	糙米飯	☆春川炒雞	☆旗魚黑輪*1	小白菜	冬瓜菇菇湯	果汁	768
18	9月24日	三	☆夏威夷炒飯		☆芋泥包*1		☆海芽豆腐味噌湯	水果	745
19	9月25日	四	白飯	烤雞翅*1	☆三杯滷味	大陸妹	紅豆地瓜圓湯	水果	730
20	9月26日	五	☆香鬆飯	☆筍乾燒肉	燒賣*2	高麗菜	☆茶壺湯	☆優酪乳	684
21	9月30日	二	胚芽飯	☆瓜仔肉	銀芽雞絲	油菜	番茄玉米雞湯	☆奶酪	776

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。
7. 為確保用餐安全，本餐可能含有細小骨頭或魚刺，請於用餐時多加留意並小心食用。



番石榴小學校



帝王拔(台農1號)

最脆 ✨



形大呈橢圓
皮凹凸明顯
肉厚甜中帶酸

珍珠拔

最常見 ♡



形卵圓
肉清脆酸甜適中
產量占95%以上

彩虹拔(西瓜拔)

百香果香 🍹



綠皮紅肉，卵圓形成熟
時綠皮紅肉間有層白色
果肉，似西瓜

水晶拔

籽少 😊



形扁圓
皮粗糙不規則突起
肉厚

珍脆(高雄2號)

夏季天后 🍷



形圓
皮凹凸明顯
肉厚且細緻

 農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE
