

※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11月營養午餐食譜 供應人數:1615人 供應日數: 20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3日	一	白飯	☆酸甜炒魷魚	☆五香豆干炒芹菜	青江菜	☆日式關東煮	水果	682
2	11月4日	二	胚芽飯	☆瓜仔雞	☆炸旗魚條*2	花椰菜	肉骨茶湯	☆鮮奶	733
3	11月5日	三	☆韓式豬肉豆腐飯湯		☆奶油包*1	☆堅果*1		水果	677
4	11月6日	四	白飯	☆三杯鮮菇	☆南瓜炒蛋	高麗菜	地瓜湯圓甜湯	水果	652
5	11月7日	五	小米飯	蜜汁烤棒腿*1	☆螞蟥上樹	麵筋絲瓜	☆鍋燒什錦湯	☆優格	795
6	11月10日	一	白飯	☆咖哩豬	☆茶葉蛋*1	豆芽菜	瓜仔雞湯	☆豆漿	688
7	11月11日	二	胚芽飯	☆玉米雞丁	☆海根肉絲	大陸妹	酸菜鴨湯	☆優酪乳	725
8	11月12日	三	青醬德腸貝殼麵		☆起司包*1		豬肉羅宋湯	水果	791
9	11月13日	四	白飯	☆茄燒凍豆腐	☆木須炒蛋	油菜	芋圓甜湯	水果	664
10	11月14日	五	☆五穀飯	炸雞排*1	☆大黃瓜什錦	龍鬚菜	☆菇菇味噌湯	果汁	741
11	11月17日	一	白飯	☆玉米肉燥	燒賣*2	☆小白菜	☆香菇冬瓜豆皮湯	水果	782
12	11月18日	二	☆芝麻飯	義式番茄燉肉	法式洋芋	蒜炒青花菜	筍子雞湯	☆鮮奶	697
13	11月19日	三	☆素什錦炒飯		☆黑胡椒毛豆莢		☆紫菜蛋花湯	水果	715
14	11月20日	四	白飯	泰式拌雞	☆海帶干絲	蒜炒大黃瓜	粉圓綠豆湯	水果	673
15	11月21日	五	糙米飯	起司豬排*1	☆番茄炒蛋	☆尼龍白菜	酸菜肉片湯	果汁	779
16	11月24日	一	白飯	☆糖醋排骨	☆花枝丸*2	蒜香蒲瓜	☆海芽豆腐味噌湯	果汁	727
17	11月25日	二	☆香鬆飯	☆醬燒雞	☆紅絲炒蛋	油菜	蓮藕排骨湯	☆鮮奶	702
18	11月26日	三	☆沙茶炒麵		☆煙燻蛋*1		香菇雞湯	水果	761
19	11月27日	四	白飯	☆醬燒油腐	☆塔香海茸	高麗菜	紅豆西米露	水果	689
20	11月28日	五	☆五穀飯	燒烤雞翅x1	☆米血滷味	番茄炒菇	☆茶壺湯	☆優酪乳	768

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. 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。

認識鬼頭刀的魅力

大人小孩都愛的海洋美味！

鬼頭刀，又稱飛烏虎。
4至6月夏季盛漁期
10至12月秋冬季盛漁期

照片來源：漁業署

方方的 圓圓的

外型 公的額頭較方；母的額頭較圓。
肉質Q彈且少刺，不論是煎、烤、炸、煮湯，或是加工成魚丸都很適合。

農 業 部
MINISTRY OF AGRICULTURE
廣告