

※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:1615人  
高雄市林園國民小學 114年12月營養午餐食譜 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1日  | 一  | 白飯      | ☆梅乾菜燒肉   | ☆滷蛋*1     | 青江菜    | 菜脯雞湯     | 水果   | 677 |
| 2  | 12月2日  | 二  | 小米飯     | ☆泡菜雞丁    | ☆海根肉絲     | 豆芽菜    | 玉米海結湯    | ☆優酪乳 | 721 |
| 3  | 12月3日  | 三  | ☆三杯炒飯   |          | ☆銀絲捲*1    |        | 味噌鮮筍香菇湯  | 水果   | 663 |
| 4  | 12月4日  | 四  | 白飯      | ☆黃金魚排*1  | ☆菇菇炒蛋     | 大陸妹    | 仙草甜湯     | 水果   | 728 |
| 5  | 12月5日  | 五  | ☆五穀飯    | ☆蒙古烤肉    | ☆客家小炒     | 小白菜    | ☆蒜頭雞湯    | 果汁   | 749 |
| 6  | 12月8日  | 一  | 白飯      | ☆普羅旺斯燉魚  | ☆海帶干絲     | 高麗菜    | 酸菜肉片湯    | ☆鮮奶  | 764 |
| 7  | 12月9日  | 二  | 胚芽飯     | 綜合香酥雞    | ☆塔香海茸     | 花椰菜    | ☆紫菜腐皮湯   | ☆豆漿  | 789 |
| 8  | 12月10日 | 三  | ☆什錦炒烏龍  |          | ☆鮮肉包*1    |        | ☆日式關東煮   | 水果   | 712 |
| 9  | 12月11日 | 四  | 白飯      | ☆沙茶油腐    | ☆番茄炒蛋     | 麵筋絲瓜   | 冬瓜山粉圓    | 水果   | 738 |
| 10 | 12月12日 | 五  | ☆芝麻飯    | ☆雞肉丼     | ☆三杯滷味     | 油菜     | ☆三鮮湯     | 果汁   | 740 |
| 11 | 12月15日 | 一  | 白飯      | ☆瓜仔肉     | ☆南瓜炒蛋     | 蚵白菜    | ☆海芽豆腐味噌湯 | 水果   | 736 |
| 12 | 12月16日 | 二  | 小米飯     | ☆三杯雞     | 燒賣*2      | 蒜炒大黃瓜  | ☆鍋燒什錦湯   | ☆杯奶  | 755 |
| 13 | 12月17日 | 三  | 白飯      | ☆南瓜蔬菜湯咖哩 | ☆黑胡椒毛豆莢   | ☆煙霧蛋*1 |          | 水果   | 747 |
| 14 | 12月18日 | 四  | 白飯      | ☆回鍋肉片    | 銀芽雞絲      | 青江菜    | 綠豆粉角甜湯   | 水果   | 692 |
| 15 | 12月19日 | 五  | 糙米飯     | 炸雞翅*1    | ☆鮑菇肉片     | 蒜香蒲瓜   | ☆客家鹹湯圓   | ☆優酪乳 | 793 |
| 16 | 12月20日 | 六  | 肉鬆飯捲*1  |          | 綜合炸物(中/高) |        |          | 果汁   | 672 |
| 17 | 12月23日 | 二  | ☆香鬆飯    | ☆麻油雞     | ☆螞蟥上樹     | 蒜炒青花菜  | ☆蘿蔔魚丸湯   | ☆鮮奶  | 764 |
| 18 | 12月24日 | 三  | ☆波隆那肉醬麵 | ☆豬肋條*1   | ☆雪人包*1    |        | ☆玉米濃湯    | 水果   | 780 |
| 19 | 12月26日 | 五  | 胚芽飯     | ☆沙茶肉片    | ☆什錦滷味     | 木耳高麗   | ☆香菇冬瓜豆皮湯 | 果汁   | 622 |
| 20 | 12月29日 | 一  | 白飯      | ☆紅燒肉     | ☆小黃瓜炒蛋    | 番茄炒菇   | 肉骨茶湯     | 水果   | 701 |
| 21 | 12月30日 | 二  | 糙米飯     | ☆糖醋雞丁    | ☆麻油米血糕    | ☆尼龍白菜  | 刺瓜排骨湯    | ☆鮮奶  | 742 |
| 22 | 12月31日 | 三  | ☆泡菜炒飯   |          | 炸雞柳條*1    |        | ☆茶壺湯     | 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: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。

# 品嚐百香果的酸甜滋味

## 這樣挑選不NG

百香果滋味酸甜、香氣十足，又有豐富的營養  
無論直接食用或是做成果汁、加工產品都好吃，用途非常廣泛。

### 挑選方式

1

看外型：果皮著色完整呈深紅或紫紅色，果粒飽滿豐圓，果皮平整無皺縮、無腐爛發霉且清潔乾淨。

2

搖一搖：果實輕搖時果肉無晃動、無水聲較佳。

3

挑重的：同樣大小的百香果，重量越重代表果肉和果汁越多。

### 保存方式

若置於室溫環境約7-10天，易發生失水萎縮、黴菌腐爛、果汁發酵。  
建議最合適的儲存溫度為6.5C（冰箱冷藏即可），可保存4-5週而不影響品質。



果汁之王



廣告