

發行人：李淑惠 校長
 出版：高雄市前鎮區光華國民小學

執行編輯：午餐供應委員會
 本期主編：鄭斐文、謝碧晃 營養師
 編審：廖靜郁、蔡佩吟 營養師

※本校午餐供應國產豬肉

112年05月份 高雄市前鎮區光華國民小學午餐食譜 供應人數：950人
 供應日數：23日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	蔬菜	湯	水果
01	112.05.01	一	紅藜飯	黑胡椒豬柳	豆薯炒蛋	炒高麗菜	黃豆芽龍骨湯	西瓜
02	112.05.02	二	米飯	芝麻蜜汁雞	筍絲炒肉絲	炒小白菜	冬瓜蛤蜊湯	香蕉
03	112.05.03	三	窩窩頭		雪菜肉末		蔬菜麵疙瘩湯	香瓜
04	112.05.04	四	小米飯	鹽酥豆腐	海苔蛋	炒大陸妹	蘿蔔味噌湯	鮮乳
05	112.05.05	五	五穀米飯	鹹蛋蒸肉泥	腐皮白菜	蒜味地瓜葉	珍珠豆花	
06	112.05.08	一	米飯	壽喜醬燒肉	麻婆豆腐	炒青江菜	胡瓜魚丸湯	珍珠芭樂
07	112.05.09	二	地瓜飯	鹽水雞	鮭魚珍珠丸(2)	炒莧菜	竹筍龍骨湯	鳳梨
08	112.05.10	三	米飯	皮蛋瘦肉粥	煉乳小饅頭(2)	炒大陸妹		鮮乳
09	112.05.11	四	紫米飯	筍干滷豬腳	三色鵝蛋	炒油菜	紫菜蛋花湯	香蕉
10	112.05.12	五	米飯	黃金豆腐(1)	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	芋頭西米露	
11	112.05.15	一	紅藜飯	蒜泥白肉	韓式炒年糕	炒油菜	牛蒡龍骨湯	香瓜
12	112.05.16	二	香鬆飯	紅燒烤麩	鮮菇蒸蛋	炒大陸妹	冬瓜腐皮湯	黑豆奶
13	112.05.17	三	通心麵	白醬通心麵	鹽酥雙丁		蕃茄黃豆芽湯	小富士蘋果
14	112.05.18	四	小米飯	油蔥雞肉絲	三色肉丁	炒絲瓜	味噌湯	西瓜
15	112.05.19	五	米飯	海帶根燒肉	蕃茄燒豆腐	炒小白菜	綠豆薏仁湯	
16	112.05.22	一	五穀米飯	三杯雞	豆薯肉末	炒高麗菜	扁蒲蛋花湯	珍珠芭樂
17	112.05.23	二	米飯	油豆腐肉燥	蛤蜊絲瓜	芝麻海帶芽	蘿蔔貢丸湯	優格
18	112.05.24	三	肉粽		炒青江菜		香菇肉羹	西瓜
19	112.05.25	四	紫米飯	香酥魚丁	家常粉絲	雪菇炒油菜	海帶龍骨湯	香蕉
20	112.05.26	五	米飯	素咖哩豆腐	筍絲炒蛋	炒小白菜	仙草蜜	
21	112.05.29	一	米飯	豆菊排骨	小黃瓜炒黑輪	炒高麗菜	海帶芽蛋花湯	鮮乳
22	112.05.30	二	小米飯	泰式檸檬雞	大白菜豆腐	炒油菜	南瓜龍骨湯	香蕉
23	112.05.31	三	麵疙瘩	紅燒豬肉麵疙瘩		餡餅(1)		鳳梨

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜
 3. 本校食用鹽採用台鹽加碘鹽, 食用油為台糖沙拉油

2. 本校均採用非基因改造黃豆製品
 4. 每週一次蔬食日

112年05月份 920份
 承印者: 文鵬有限公司
 電話: 588-9076

287期有獎徵答 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」；填空题：填正確答案

- 2023年的母親節是幾月幾日。
- 認真的把廚工媽媽辛苦煮的午餐吃光光，就是一種惜食的表現。
 (請沿虛線剪下並於5月12日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.(月 日) 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____