

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：吳雅慧、黃美蘭 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06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： 21日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	蔬菜	湯	水果
01	112.06.01	四	五穀米飯	紅麴麻油雞	麻婆豆腐	炒青江菜	青木瓜龍骨湯	西瓜
02	112.06.02	五	香鬆飯	金沙豆腐	菜脯炒蛋	炒大陸妹	綠豆西米露	
03	112.06.05	一	小米飯	泰式肉片	翠玉餛飩(3)	雪菇炒油菜	黃豆芽龍骨湯	荔枝
04	112.06.06	二	米飯	鹽水雞	咖哩洋芋	炒小白菜	扁蒲蛋花湯	優格
05	112.06.07	三	割包	酸菜炒肉絲	芝麻糖粉		香菇雞絲粥	香蕉
06	112.06.08	四	米飯	筍干燒豬腳	麻醬三絲	芝麻海帶芽	味噌湯	鮮乳
07	112.06.09	五	紅藜飯	蘿蔔滷凍豆腐	蕃茄炒蛋	炒莧菜	檸檬愛玉	
08	112.06.12	一	紫米飯	黑胡椒豬柳	小黃瓜拌花生	炒高麗菜	胡瓜魚丸湯	奶酪
09	112.06.13	二	地瓜飯	枸杞蔥油雞	三色鵝蛋	炒油菜	竹筍龍骨湯	西瓜
10	112.06.14	三	麵疙瘩	什錦炒麵疙瘩		檸檬雞翅	冬瓜蛤蜊湯	鮮乳
11	112.06.15	四	米飯	糖醋魚丁	筍絲炒肉絲	炒大陸妹	海帶龍骨湯	奇異果
12	112.06.16	五	香鬆飯	素佛跳牆	鮮菇蒸蛋	炒小白菜	素玉米濃湯	珍珠芭樂
13	112.06.17	六	米飯	蕃茄燒肉	培根豆薯	炒絲瓜	綠豆芋圓湯	
14	112.06.19	一	小米飯	芝麻蜜汁雞	大白菜豆腐	蒜味地瓜葉	紫菜蛋花湯	香蕉
15	112.06.20	二	米飯	素咖哩豆腐	青蔥炒蛋	炒高麗菜	牛蒡素羊肉湯	鳳梨
16	112.06.21	三	米飯	德式香腸炒飯		白菜滷	蘿蔔貢丸湯	黑豆奶
17	112.06.26	一	紅藜飯	照燒肉片	蛤蜊絲瓜	炒高麗菜	海帶芽蛋花湯	鮮乳
18	112.06.27	二	五穀米飯	菜脯雞	紅燒獅子頭(1)	炒小白菜	山藥龍骨湯	西瓜
19	112.06.28	三	乾米粉	南瓜米粉		鍋貼(2)	排骨酥湯	荔枝
20	112.06.29	四	米飯	三杯油丁	筍絲炒蛋	炒莧菜	味噌湯	洋芒果
21	112.06.30	五	紫米飯	鼓汁排骨	蛋酥白菜	炒油菜	鳳梨冰茶	

- 1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜
- 2.本校均採用非基因改造黃豆製品
- 4.本校食用鹽採用台鹽加碘鹽.食用油為台糖沙拉油
- 5.每週一次蔬食日
- 6.本校午餐供應國產豬肉

112年06月份 920份  
承印者:文鵬有限公司  
電話: 588-9076