

行 人：蕭淑美 校長、張逸婷 校長、熊治剛 校長
版：高雄市小港區桂林、明義、紅毛港國民小學

執行編輯：午餐供應委員會
本期主編：廖靜郁 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10月份 高雄市小港區桂林、明義、紅毛港國小午餐食譜 供應人數：2650人
供應日數：20日

No	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
01	112.10.02	一	米飯	東坡肉	玉米雞丁	薑味白菜	黃瓜魚丸湯	文旦
02	112.10.03	二	糙米飯	塔香雞	沙茶油菜	蒜香甘藍	冬瓜湯	蘋果
03	112.10.04	三	米飯	什錦炒飯配料	造型蛋糕	咖哩花菜	菇菇湯	鮮乳
04	112.10.05	四	五穀飯	冬瓜燒肉	蛋酥白菜	薑爆青江	芋香西米露	珍珠芭樂
05	112.10.06	五	米飯	紅燒肉	五味黃瓜	薑爆油菜	筍片排骨湯	水蜜桃蘋果汁
06	112.10.11	三	刀削麵	肉骨茶麵配料		燒賣	綠園雙色	柳丁
07	112.10.12	四	米飯	醬燒肋排	黃豆芽炒肉絲	蒜香油菜	冬瓜湯	香蕉
08	112.10.13	五	糙米飯	三杯魚丁	炒四寶	薑味白菜	胡瓜湯	豆漿
09	112.10.16	一	五穀飯	茶香滷豆干	豆皮燜白菜	薑爆油菜	薏仁綠豆湯	珍珠芭樂
10	112.10.17	二	米飯	滷雞腿	炒年糕	炒萵苣	紫菜蛋花湯	水梨
11	112.10.18	三	刈包	香菇麵線羹		酸菜炒肉片		優酪乳
12	112.10.19	四	小米飯	咖哩雞	花開富貴	薑爆青江	黃豆芽湯	洋香瓜
13	112.10.20	五	糙米飯	打拋豬肉	什錦玉米	薑味白菜	豆薯蛋花湯	鮮奶
14	112.10.23	一	米飯	麵筋燒肉	花瓜小卷	蒜香油菜	胡瓜湯	蘋果
15	112.10.24	二	糙米飯	三杯雞	扁魚白菜	蒜香四季豆	珍珠紅豆湯	香蕉
16	112.10.25	三	白油麵	大滷麵配料		香酥魚塊	青江鮮菇	豆漿
17	112.10.26	四	五穀飯	清蒸排骨	韓式涼拌黃豆芽	炒萵苣	冬瓜湯	珍珠芭樂
18	112.10.27	五	小米飯	蘑菇肉排	玉米雞丁	薑味白菜	海帶芽湯	鮮奶
19	112.10.30	一	糙米飯	鹽水雞	菇香黃瓜	薑爆油菜	黃豆芽湯	橘子
20	112.10.31	二	米飯	鶴鳩肉燥	義式洋芋	蒜香青花菜	關東煮	小蕃茄

- 1.本月份供應午餐20日,收費1000元。
- 2.遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。
- 3.本校使用之黃豆製品及玉米皆為「非基因改造食品」。
- 4.依據高雄市環境維護管理自治條例,各機關學校配合執行「每週一日蔬食日」政策。
- 5.本月份午餐供應蔬食日期為:4、16日。
- 6.當日菜單如有異動,請以校園食材登錄平臺公告為準。

112年10月份
桂林 1520份
明義 530份
紅毛港 575份
承印者:文鵬有限公司
電話:588-9076

290期有獎徵答 選擇題：填入正確選項

- 1.在菲律賓傳統飲食中,習慣用什麼食物來搭配巧克力粥?(1)蝦餅(2)魚乾(3)芒果乾。
- 2.鹿東國小推行食育的臉書粉絲頁名稱是?(1)農是為著你(2)大享食育(3)聰明吃魚。
(請沿虛線剪下並於10月12日前投入午餐信箱)

.....
答案：1.() 2.()
班級： 年 班 號 姓名： _____