

高雄市前鎮區瑞豐國民中學 113 年 5 月 午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
5/1	三	糙米飯	鹽水雞	①毛豆干丁	木耳青江菜	檸檬山粉圓	※
5/2	四	小米飯	筍干扣肉	雞絲拌豆芽	有機蔬菜	①味噌豆腐湯	木瓜
5/3	五	④鍋燒意麵		④叉燒包	※	※	②鮮奶
5/6	一	糙米飯	荷葉蒸肉	燴大黃瓜	有機蔬菜	鮮筍龍骨湯	※
5/7	二	地瓜飯	三杯雞	小瓜玉米筍	炒小白菜	冬瓜排骨湯	香蕉
5/8	三	④燕麥飯	①煙燻豆干丁	③洋蔥炒蛋	蒜香油菜	冬瓜撞奶	※
5/9	四	④五穀飯	⑤樹子蒸魚	椒香豆芽菜	鮮魷花椰	紫菜蔥花湯	鳳梨
5/10	五	③香菇蛋黃肉粽		④全麥鮮肉包	什錦蘿蔔糕湯		豆漿
5/13	一	糙米飯	糖醋雞丁	肉絲炒杏菇	炒尼龍白菜	金針排骨湯	※
5/14	二	薏仁飯	五彩燒肉片	雞蓉玉米	菇香青江菜	山藥雞湯	西瓜
5/15	三	紫米飯	⑤甜蔥燒旗魚	高麗菜冬瓜封	有機蔬菜	決明子麥茶	※
5/16	四	小米飯	醬燒肉片	①海帶三絲 <small>(海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔絲)</small>	薑絲油菜	鮮筍雞湯	洋香瓜
5/17	五	日式照燒雞燴飯		②③④帕馬森起司餐包	※	③玉米蛋花湯	②鮮奶
5/20	一	④五穀飯	⑤蒲燒虱目魚肚	①肉絲豆干	絲瓜燴肉片	韓式泡菜湯	※
5/21	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	鮑菇肉片	清炒高麗菜	薑絲冬瓜湯	木瓜
5/22	三	地瓜飯	①⑦宮保酥豆包	③紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉	※
5/23	四	藜麥飯	滷雞腿	①豆腐什錦煲	三彩青花菜	蘿蔔龍骨湯	香蕉
5/24	五	④紅燒豬肉湯麵		炸雞塊薯條 <small>(每人2個雞塊)</small>	※	※	②鮮奶
5/27	一	④燕麥飯	⑤塔香旗魚	⑨蝦米扁蒲	炒油菜	蘿蔔玉米湯	※
5/28	二	④五穀飯	油腐燒肉	彩繪金針菇	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	洋香瓜
5/29	三	小米飯	炸雞排	①香炒腐皮	蒜炒小白菜	洛神烏梅湯	※
5/30	四	糙米飯	壽喜燒肉片	①雪菜豆干	木須青江菜	①⑤小魚味噌湯	西瓜
5/31	五	⑤鮭魚炒飯		⑨泰式蝦排	※	③青菜蛋花湯	②鮮奶

備註：【1】5月份供應午餐23日。遇特殊狀況(颱風, 退貨, 停水, 停電)變動食譜。

【2】盛飯時請各班落實打菜, 以避免飯菜分配不均的情形。

【3】食用飲料、鮮乳等, 請先查看是否仍在保存期限再食用, 如有過期者、異狀, 請保持原狀送回廚房。
(拿食用後之空盒因判定困難恕不受理)。

【4】請注意! 為確保身心健康及食品衛生安全, 飲料、水果領取後請迅速飲用, 避免變質而造成身體不適。

【5】本校午餐採用農糧署食用米, CAS合格肉品, CAS蛋品, 非基改豆製品, 檢驗合格食用油, 請師生安心食用。

【6】欲知午餐食譜之相關食材內容, 請上該網站查詢: <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw>

食品過敏原標示: ①大豆製品②奶類③蛋類④含麩質穀物⑤魚類⑥堅果類⑦花生⑧芝麻⑨甲殼類⑩芒果類◎亞硫酸鹽類