

發行人：李進士 校長
出版：高雄市勝利國民小學
學生午餐供應委員會

執行編輯：陳穎晨 營養師
本期主編：黃惠仙 營養師
編審：蔡佩吟、劉秋芳 營養師
供應廠商：佳琪食品

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材

勝利國小114年10月營養午餐菜單

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	熱量
10/1	三		南瓜炒米粉	◎蜜汁雙寶	季節蔬菜	◎冬瓜金菇湯	◎優酪乳	740
10/2	四	◎五穀飯	◎胡麻肉片	◎金菇白菜	有機蔬菜	海芽玉米龍骨湯	時令水果	810
10/3	五	白飯	◎義式烤雞腿*1	肉末四季豆	季節蔬菜	冬瓜仙草		793
10/7	二	小米飯	咖哩豬肉	塔香海茸	季節蔬菜	扁蒲龍骨湯	◎●一番鮮鮮奶	830
10/8	三	白飯	◎沙茶時蔬燴飯	◎香滷豆干*2	季節蔬菜	田園蔬菜湯	葡萄蔬果汁	718
10/9	四	紫米飯	◎孜然烤雞腿*1	什錦玉米	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	時令水果	738
10/13	一	白飯	◎紅燒豬肉	◎木須炒蛋	季節蔬菜	◎高麗菜味噌湯	時令水果	750
10/14	二	◎薏仁飯	◎照燒雞排*1	◎混炒筍絲	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	◎●自然零優格	755
10/15	三		◎肉骨茶湯烏龍	◎綜合滷味	季節蔬菜		◎豆漿	776
10/16	四	糙米飯	◎蔬菜烤肉片	◎魚香馬鈴薯	季節蔬菜	◎海芽魚丸湯	時令水果	743
10/17	五	白飯	◎糖醋魚丁	◎魚板黃瓜	季節蔬菜	檸檬愛玉山粉圓		800
10/20	一	白飯	◎照燒豬肉	◎沙茶鮮蔬冬粉	季節蔬菜	◎玉米濃湯	時令水果	809
10/21	二	◎胚芽飯	蔥油雞	甜不辣炒高麗菜	季節蔬菜	◎冬瓜薏仁湯		763
10/22	三		◎茄汁義大利螺旋麵	◎滷蛋*1	季節蔬菜	◎紅燒凍腐湯	◎鮮奶	778
10/23	四	◎五穀飯	紫蘇梅雞排*1	小黃瓜雞茸	有機蔬菜	羅宋湯	時令水果	736
10/27	一	白飯	◎瓜子燒雞	◎起司玉米炒蛋	季節蔬菜	豆薯木耳湯	時令水果	816
10/28	二	小米飯	茄汁豬柳	◎海帶根炒肉絲	季節蔬菜	香菇雞湯	◎●優酪乳	803
10/29	三		◎鍋燒什錦湯麵	◎炒素什錦	季節蔬菜		蔬果汁	782
10/30	四	紫米飯	◎砂鍋魚丁	◎香菇蒸蛋	季節蔬菜	◎筍絲排骨湯	時令水果	784
10/31	五	白飯	黑胡椒豬排*1	◎豆干炒三絲	季節蔬菜	綠豆粉角湯		749

水果種類：柳丁、百香果、葡萄、蘋果、香蕉、柑橘

- 遇特殊狀況(如颱風、豪雨、退貨、停水、停電等)菜單內容將小幅調整。
- 本校午餐供應國產豬肉及國產蛋品並優先供應國產蔬菜類食材,請安心食用。
- 乳飲品離開冷藏時間勿超過半小時，開封後應盡速食用完畢；水果請清洗後再食用，確保食品安全。
- 每月至少提供一次有機蔬菜。

5.菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11種過敏源，並以◎標示:(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

若有特殊過敏體質學童，每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台(<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。

※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「季節蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。

*學生外加乳飲品以●標示

*加菜：10/1 滷蛋、10/22冰烤地瓜

