

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：吳宛蓉 營養師
本期主編：史珮潔 營養師
編審：蔡佩吟、周巧巧 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11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
11/3	一	白飯	蔥油雞排*1	◎紅燒豆腐煲	季節蔬菜	◎海芽蛋花湯	水果	821
11/4	二	◎薏仁飯	◎月桂茄汁燉肉	◎客家小炒	季節蔬菜	◎冬瓜貢丸湯		759
11/5	三	★	◎粉紅醬通心粉	◎香酥油豆腐薯條	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	◎鮮奶	852
11/6	四	◎胚芽飯	◎蒙古烤肉片	◎黃瓜魚丸	有機蔬菜	◎筍香雞湯	水果	743
11/7	五	白飯	◎暖冬麻油雞	◎蔥花蛋	季節蔬菜	◎紅豆紫米牛奶		860
11/10	一	◎五穀飯	◎海苔炸魚排*1	◎家常豆腐	季節蔬菜	◎關東煮	水果	779
11/11	二	白飯	◎高麗菜封滷肉	◎雜菜冬粉	季節蔬菜	◎黃瓜魚丸湯	●◎優格	851
11/12	三	★	◎大亨堡麵包*1	◎洋蔥炒蛋	脆炒小瓜	◎麵線羹	◎豆漿	717
11/13	四	小米飯	◎鳳梨糖醋燒雞	◎宜蘭西魯肉	季節蔬菜	海結玉米排骨湯	水果	802
11/14	五	白飯	◎薑汁燒豬柳	◎彩繪滑蛋	季節蔬菜	◎地瓜雙圓湯		835
11/17	一	糙米飯	◎南瓜燒豚肉	◎起司奶香馬鈴薯	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	水果	800
11/18	二	白飯	◎檸檬烤雞腿*1	◎脆炒筍片	季節蔬菜	◎冬瓜排骨酥湯		743
11/19	三	★	◎味噌奶香拉麵	◎八角毛豆莢	季節蔬菜		◎優酪乳	795
11/20	四	◎紫米飯	◎古早味花瓜燉雞	◎豆漿蒸蛋	季節蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	789
11/21	五	白飯	◎燒肉白菜滷	◎涼拌海帶絲	有機蔬菜	◎綠豆西米露		843
11/24	一	白飯	◎鐵路豬排*1	◎壽喜燒凍豆腐	季節蔬菜	◎筍絲排骨湯	水果	818
11/25	二	◎燕麥飯	◎塔香三杯雞排*1	◎XO醬香扁蒲	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	●◎鮮奶	789
11/26	三	★	◎什錦菇菇拌飯	◎飄香滷蛋*1	季節蔬菜	◎鍋燒什錦湯	葡萄蘋果汁	797
11/27	四	◎麥片飯	◎韓式蜂蜜炸雞	◎海芽玉米蛋	季節蔬菜	香菇蘿蔔雞湯	水果	854
11/28	五	白飯	◎蔥燒蒸魚片	彩繪花椰	季節蔬菜	◎八寶湯圓		798

11月水果種類：蘋果、柑橘、香蕉、葡萄、小番茄、百香果

11月蔬食日加菜：11/5素芋丸*2、11/19香Q滷蛋*1

11月學生外加乳品：●11/11優格、●11/25鮮奶

1.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。

2.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。

3.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。

4.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://fatracesschool.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。

