

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：劉乃綺 營養師
本期主編：陳佩汝、吳雅慧 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5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
5/1	四	◎麥片飯	◎椒鹽魚丁	◎塔香海茸	季節蔬菜	◎蕃茄什錦湯	小蕃茄	789
5/2	五	白飯	◎味噌燒肉	◎蘑菇洋蔥蛋	季節蔬菜	◎雙Q甜湯		748
5/3		校慶餐盒						
5/6	二	◎五穀飯	◎南洋咖哩雞	◎白菜炒三鮮	季節蔬菜	扁蒲排骨湯		768
5/7	三	★	◎什錦豆包拌麵	◎蠔香干片	季節蔬菜	◎鮮菇如意湯	◎豆漿	789
5/8	四	◎胚芽飯	◎芝麻烤雞腿*1	◎佃煮蘿蔔	季節蔬菜	豆薯肉絲湯	百香果	764
5/9	五	白飯	◎烤肉醬炒肉片	◎木須炒蛋	季節蔬菜	冬瓜仙草		796
5/12	一	白飯	◎馬鈴薯燉肉	◎魚板高麗菜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	葡萄	768
5/13	二	◎燕麥飯	◎**梅醬雞排*1	◎芝香海芽炒蛋	季節蔬菜	鮮蔬雞湯		784
5/14	三	★	◎日式和風烏龍湯麵	◎香滷豆干*2	季節蔬菜		◎鮮奶	801
5/15	四	紫米飯	◎鳳梨豆醬豆腐蒸魚	◎玉米肉末	季節蔬菜	黃芽龍骨湯	蘋果	785
5/16	五	白飯	◎蔥爆沙茶豬柳	◎豆酥白菜	季節蔬菜	◎紅豆薏仁湯		759
5/19	一	白飯	◎鐵路豬排*1	◎菇香蒸蛋	季節蔬菜	◎玉米濃湯	芭樂	809
5/20	二	小米飯	◎胡麻醬肉片	◎三色筍絲	季節蔬菜	◎榨菜肉絲湯		749
5/21	三	★	◎台式炒米粉	◎綜合滷味	季節蔬菜	◎冬瓜貢丸湯	水蜜桃蘋果汁	791
5/22	四	糙米飯	◎照燒雞丁	◎金瓜炒蛋	季節蔬菜	砂鍋肉骨湯	香蕉	768
5/23	五	白飯	◎豆豉燒肉	◎蠔絲黃瓜	季節蔬菜	◎綠豆粉條湯		733
5/26	一	白飯	◎孜然彩蔬肉片	銀芽炒蛋	季節蔬菜	◎關東煮湯	蘋果	787
5/27	二	◎調味飯	◎香菇豚肉調味飯料	◎B.B.Q翅小腿*2	季節蔬菜	黃瓜排骨湯		732
5/28	三	白飯	◎家常油腐	◎義式焗烤洋芋	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	◎優酪乳	790
5/29	四	◎麥片飯	◎蜜汁燒雞排*1	◎涼薯肉絲	季節蔬菜	◎茶壺湯	香蕉	807

加菜：5/7奶油餐包、5/21滷蛋*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。
 - 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。
 - 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。

(307期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」,錯的請寫「X」

- 夏季陽氣最旺,容易上火,潮濕悶熱也容易引起腸胃炎及皮膚病。可以適量攝取當令瓜類並注意補充水分。
- 西瓜是「夏季瓜果之王」,又含有許多人體所需的營養素,吃得愈多愈好。

(請沿虛線剪下並於5月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____

