

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：趙育英、曾淑梅 營養師  
 編 審：蘇慧如、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115年3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
3/2	一	白飯	◎鳳梨糖醋豬柳	◎紅燒豆腐	季節蔬菜	◎扁蒲魚丸湯	水果	799
3/3	二	◎五穀飯	◎檸檬烤雞腿*1	◎豆瓣拌筍片	季節蔬菜	◎四神湯		715
3/4	三	白飯	◎日式豆包丼飯	◎鮮菇蒸蛋	季節蔬菜	◎玉米蛋花湯	◎優酪乳	815
3/5	四	小米飯	◎豆酥魚排*1	◎西魯肉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	796
3/6	五	白飯	◎筍乾滷肉丁	◎韭香干片	季節蔬菜	◎綠豆粉圓湯		771
3/9	一	白飯	◎咖哩洋芋雞	◎螞蟻上樹	季節蔬菜	◎番茄豆腐湯	水果	788
3/10	二	糙米飯	◎味噌燒豚肉	三色豆薯	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	◎●鮮奶	778
3/11	三	★	◎銅燒什錦湯麵	◎香滷豆干*2	季節蔬菜		水蜜桃蘋果汁	777
3/12	四	紫米飯	◎紫蘇梅雞排*1	◎蠔油燒油腐	季節蔬菜	◎關東煮	水果	782
3/13	五	白飯	◎胡麻炒肉片	◎九層肉絲海茸	季節蔬菜	◎紫米雙圓甜湯		738
3/16	一	白飯	◎鴻喜茄汁雞	◎焗烤時蔬	季節蔬菜	◎白菜貢丸湯	水果	803
3/17	二	◎燕麥飯	◎蒙特婁香酥魚丁	高麗炒肉片	季節蔬菜	當歸排骨湯	◎●優酪乳	825
3/18	三	★	◎**南瓜奶香野菇螺旋麵	◎田園豆腐	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	◎豆漿	757
3/19	四	◎麥片飯	◎醬燒雞排*1	◎XO醬香扁蒲	季節蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	733
3/20	五	白飯	◎蠔油蘿蔔燒肉	◎木須炒蛋	季節蔬菜	◎綠豆粉條湯		758
3/23	一	白飯	◎古早味豬排*1	◎咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	◎海芽豆腐湯	水果	764
3/24	二	◎薏仁飯	◎蜜汁雞丁	◎金菇燒油腐	季節蔬菜	大瓜排骨湯		811
3/25	三	★	◎油蔥豆包烏龍拌麵	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎肉骨茶凍腐湯	◎鮮奶	768
3/26	四	小米飯	◎麻油雞	◎玉米肉末	季節蔬菜	筍香肉絲湯	水果	753
3/27	五	白飯	◎鐵板豬柳	◎彩繪高麗菜	季節蔬菜	◎紅豆湯圓		746
3/30	一	白飯	◎三杯雞	◎五香滷干丁	季節蔬菜	◎玉米海結湯	水果	777
3/31	二	◎五穀飯	◎沙茶肉片	◎螞絲白菜	季節蔬菜	香菇蘿蔔排骨湯	◎優酪乳	810

3月水果種類：草莓、柑橘、香蕉、小番茄、蘋果、葡萄、柳丁

3月蔬食日加菜：3/11古早味滷蛋\*1、3/25冰烤地瓜\*1

3月學生外加乳品：3/10鮮奶、3/17優酪乳、3/31優酪乳



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://fatrac.eschool.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。