

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：李季樺、吳雅慧 營養師
 編審：蘇慧如、蔡佩吟 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
5/4	一	白飯	◎海苔魚排*1	◎蒜香絞肉寬粉	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯	水果	786
5/5	二	◎五穀飯	◎照燒肉片	◎玉米雞茸	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯		724
5/6	三	白飯	◎古早味筍絲湯飯	◎雙色涼薯蛋	季節蔬菜		◎優酪乳	779
5/7	四	◎麥片飯	◎咖哩南瓜燉肉	◎乾鍋干片	有機蔬菜	結頭菜龍骨湯	水果	787
5/8	五	白飯	◎普羅旺斯烤雞腿*1	◎什錦黃瓜	季節蔬菜	◎紅豆雙圓牛奶		800
5/11	一	白飯	◎醬燒豬排*1	◎海芽蠔絲炒蛋	季節蔬菜	◎紅燒冬瓜湯	水果	798
5/12	二	糙米飯	◎沙茶洋芋燒雞	◎三絲拌白菜	季節蔬菜	◎玉米蛋花湯	◎●鮮奶	823
5/13	三	★	◎田園奶香通心粉	◎鹽酥總匯	季節蔬菜	菜頭海結湯	◎豆漿	722
5/14	四	紫米飯	◎BBQ醬翅小腿*2	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎鮮菇如意湯	水果	784
5/15	五	白飯	◎家常豬柳	扁蒲肉末	季節蔬菜	◎仙草粉條甜湯		719
5/18	一	白飯	◎黃金香酥雞排*1	◎咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	◎扁蒲魚丸湯	水果	785
5/19	二	◎燕麥飯	◎蒙古炒肉片	◎筍香三色	季節蔬菜	◎茶壺湯		721
5/20	三	◎醬調飯	◎五行鮮蔬拌飯	◎冰糖滷干丁	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	◎鮮奶	792
5/21	四	小米飯	茄汁燉肉	◎瓜仔蘿蔔	季節蔬菜	胡瓜龍骨湯	水果	746
5/22	五	白飯	◎薑汁樹子蒸魚	肉絲拌高麗	季節蔬菜	◎冬瓜雙Q甜湯		786
5/25	一	白飯	◎蘑菇豬柳	◎南瓜蒸蛋	季節蔬菜	◎三絲豆薯湯	水果	778
5/26	二	◎薏仁飯	◎蔥燒雞排*1	養生冬瓜	季節蔬菜	◎蕃茄什錦湯	◎●優酪乳	794
5/27	三	★	◎日式蔬食烏龍湯麵	◎塔香油腐	季節蔬菜		水蜜桃蘋果汁	728
5/28	四	◎胚芽飯	◎**黃燜雞	銀芽肉絲	季節蔬菜	◎砂鍋鮮蔬湯	水果	717
5/29	五	白飯	◎味噌豬肉燒	◎小瓜炒蛋	季節蔬菜	百香愛玉山粉圓		742

五月水果種類：百香果、香蕉、蘋果、葡萄、小番茄、柑橘、肚臍丁

五月蔬食日加菜：5/6豆沙包*1、5/20冰糖滷蛋*1

五月學生外加乳品：5/12鮮奶、5/26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://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。

(316期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」, 錯的請寫「X」

1. 台灣版的每日飲食指南, 希望我們能吃原型食物, 避免攝取高飽和脂肪、高鹽、高糖食物。
2. 保護地球的方式就是只吃喜歡的食物, 即使產生很多廚餘也沒關係。

(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： _____

