

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：陳怡孜、蔡佩吟 營養師
編審：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	四	◎五穀飯	◎梅汁雞排*1	◎海芽燒豆腐	季節蔬菜	◎珍珠排骨湯	在地水果	787
10/2	五	白飯	義式洋芋燉肉	◎筍香肉絲	季節蔬菜	◎仙草QQ湯		779
10/5	一	白飯	◎蒙古炒肉片	◎田園鮮蔬	季節蔬菜	◎蔬菜蛋花湯	在地水果	748
10/6	二	◎薏仁飯	◎孜然烤雞腿*1	肉燥扁蒲	季節蔬菜	豆薯三絲湯	◎保久乳	762
10/7	三	白飯	◎沙茶菇菇燴飯	◎傳香滷蛋*1	有機蔬菜	◎蘿蔔魚丸湯		715
10/8	四	◎小米飯	◎壽喜燒鮮蔬雞丁	◎塔香海帶根	季節蔬菜	◎冬瓜排骨湯	在地水果	738
10/12	一	白飯	◎梅香筍乾滷肉	◎咖哩馬鈴薯	季節蔬菜	◎黃豆芽豆腐湯	在地水果	758
10/13	二	◎紫米飯	◎糖醋雞丁	◎大瓜總匯	季節蔬菜	◎粉絲蛋花湯	◎優酪乳	803
10/14	三	★	◎茄汁田園義大利麵	◎香菇蠔絲蒸蛋	季節蔬菜	海芽鮮蔬湯	◎履歷豆漿	731
10/15	四	◎麥片飯	◎鐵板豬柳	◎五香油腐	季節蔬菜	◎玉米濃湯	在地水果	788
10/16	五	白飯	◎冰糖滷雞排*1	◎甜不辣拌高麗	季節蔬菜	紅豆薏仁湯		770
10/19	一	白飯	◎奶香鮑菇燉雞	◎蜜香雙寶	季節蔬菜	◎什錦海結湯	在地水果	794
10/20	二	◎胚芽飯	◎紅燒肉丁	銀芽炒肉絲	季節蔬菜	◎筍絲雞湯	◎優格	802
10/21	三	★	◎古早味炒米粉	◎鹽酥總匯	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯		741
10/22	四	糙米飯	◎檸檬烤雞排*1	◎田園鮮蔬	季節蔬菜	◎砂鍋凍腐湯	在地水果	769
10/23	五	白飯	◎蒜蓉粉絲蒸魚	雞茸三丁	季節蔬菜	◎綠豆粉圓湯		777
10/27	二	◎燕麥飯	◎蔥燒豬排*1	◎馬鈴薯絞肉	季節蔬菜	◎海芽味噌湯	◎保久乳	822
10/28	三	白飯	◎香菇什錦羹湯飯	◎鴻喜番茄玉米蛋	季節蔬菜			748
10/29	四	◎五穀飯	鹽水雞丁	◎韭香干片	季節蔬菜	三絲鮮湯	在地水果	788
10/30	五	白飯	◎叉燒洋蔥豚肉	◎冬瓜麵輪	季節蔬菜	◎紫米雙圓湯		778

◆本學期水果將以高雄在地當季水果為主，如香蕉、芭樂、紅龍果、蓮霧、小番茄、蜜棗、荔枝等，並依季節及供貨情形調整

- 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。

※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。(319期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 為了長高和好氣色，我可以多吃炸雞和汽水來補充營養？
- 85210健康成長通關密碼中的"2"是指每天用3C產品不超過2小時，以保護我們的眼睛？
(請沿虛線剪下並於10月15日前投入午餐信箱)

✂.....
答案：1.() 2.()

班級： 年 班 號 姓名：

