

發行人:蕭淑美 校長  
 出版:高雄市旗津區中洲國民小學  
 學生午餐供應委員會

執行編輯:涂榕萱 營養師  
 本期主編:戴艷美 營養師  
 編 審:吳淑敏 營養師

### 中洲國小109年10月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	過敏原	熱量
10月5日	一 白飯	脆皮雞排*1	雙色玉米	蒜香油菜	黑輪薯丁湯	香蕉	⑧	829
10月6日	二 麵	味噌拉麵		奶皇包*1	黑椒毛豆莢		④⑧⑩	822
10月7日	三 白飯	紹子豆腐	菜脯蛋	炒空心菜	鍋燒湯	光泉豆漿	⑤⑨	777
10月8日	四 芝麻飯	咖哩雞	海帶三絲	薑香青江菜	冬瓜大骨湯	蘋果	⑦⑨	829
10月12日	一 白飯	韓式肉片	麵腸小瓜	扁魚白菜	蕃茄豆腐湯	文旦	⑦⑧⑨⑩	778
10月13日	二 麥片飯	柳葉魚*2	螞蟻上樹	油蔥地瓜葉	鮮菇蔬菜湯		⑧⑩	769
10月14日	三 白飯	蜜汁干丁	鵪鶉刺瓜	脯香油菜	香筍什錦湯	波蜜果汁	⑤⑦⑨	832
10月15日	四 糙米飯	海結燒雞	彩燴豆薯	蒜酥鵝白菜	酸辣湯	柳丁	⑨	807
10月16日	五 調飯	肉絲炒飯	檸香雞柳條*2	清炒萵苣	檸檬愛玉		⑤⑧	737
10月19日	一 白飯	雙干燒肉	茼蒿瓢瓜	蒜香青江菜	蘿蔔魚丸湯	百香果	⑧⑩	762
10月20日	二 燕麥飯	家常雞丁	榨菜干片	芝麻空心菜	玉米蛋花湯		⑤⑦⑨	829
10月21日	三 白飯	壽喜燒油腐	蒸蛋	油蔥小白菜	日式火鍋湯	國信優酪乳	④⑤⑦⑧⑨	829
10月22日	四 胚芽飯	泰式打拋肉	豌豆白花	香拌地瓜葉	酸菜鴨肉湯	葡萄		784
10月23日	五 麵	沙茶炒麵	鍋貼*2	紅藜菜豆	仙草粉圓		⑧	773
10月26日	一 白飯	鐵道肉排*1	三杯海茸	腐皮鵝白菜	豆薯三絲湯	香蕉	⑧⑨	849
10月27日	二 薏仁飯	蒜香奶油雞	毛豆小炒	菇香油菜	冬菜刺瓜湯		③④	762
10月28日	三 白飯	塔香滷味	蛋香絲瓜	脆炒青江菜	大醬湯	鮮奶	④⑤⑨	862
10月29日	四 芝麻飯	蠔油豆腐魚	肉末燴蘿蔔	紅蔥炒空心菜	紫菜蛋花湯	柑橘	⑤⑦⑨⑩	809
10月30日	五 潛艇堡	燒肉潛艇堡	茶葉蛋*1	紅絲綠椰	通心粉濃湯	布丁	④⑤⑦⑧	864

備註:

- 10月份共用餐19天
  - 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
  - 豆漿及豆製品為非基改食品
  - 每週三蔬食日
- 過敏原項目標示~

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類

立緯食品有限公司

(有獎徵答) 是非題: 對的請寫「O」, 錯的請寫「X」

1. 早餐蔬菜量通常不太夠, 建議午晚餐時多吃點蔬菜來補足一日所需。

2. 豆漿的營養價值和奶類相同, 因此有喝豆漿就可以不喝鮮奶。

(請沿虛線剪下並於10月12日前投入午餐信箱)

✂.....

答案: 1.( ) 2.( )