

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:趙心怡 營養師  
 編 審:吳淑敏 營養師

## 中洲國小110年1月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
1月4日	—	燕麥飯	麻油肉片	螞蟻上樹	鮑菇鵝白菜	紫菜豆腐湯 ⑨	香蕉 795
1月5日	二	白飯	瓜子雞 ⑨	肉醬馬鈴薯	芝麻油菜 ⑦	筍香什菇湯	759
1月6日	三	白飯	三杯鮑菇油腐 ⑨	玉米毛豆炒蛋 ⑤	季節蔬菜	味噌湯 ⑨	優酪乳 ④ 843
1月7日	四	胚芽飯	紅燒豬肉	綠椰鮮魷	鹽水豆芽	刺瓜黑輪湯 ⑧	聖女 746
1月8日	五	油飯	古早味油飯 ⑧	茶葉蛋*1 ⑤	蒜香菠菜	綠豆湯	780
1月11日	—	白飯	椰香咖哩雞	回鍋干片 ⑨	薑絲炒青江	豆薯魚丸湯 ⑧⑩	橘子 773
1月12日	二	薏仁飯	香酥魚排*1 ⑧⑩	三色蒸蛋 ⑤	紅絲萵苣	當歸鴨肉湯 ⑨	748
1月13日	三	調飯	蔬菜蛋炒飯 ⑤	什錦滷味 ⑨	季節蔬菜	鍋燒湯 ⑧	鮮奶 ④ 797
1月14日	四	白飯	薑汁燒雞	蕃茄黃豆芽	腐皮小白菜 ⑨	冬瓜大骨湯	棗子 731
1月15日	五	麥片飯	香菇肉燥 ⑨	合炒甜不辣 ⑧	小米拌油菜	紅豆麥片湯 ⑧	750
1月18日	—	五穀飯	安東燉雞	瓢瓜百頁 ⑨	油蔥地瓜葉	結頭菜肉羹湯 ⑧	蓮霧 760
1月19日	二	鐵板麵 ⑧	奶香鐵板麵 ④	草莓餐包*1 ⑧	田園什錦	玉米濃湯 ⑤	759
1月20日	三	白飯	紹子豆腐 ⑨	蕃茄炒蛋 ⑤	季節蔬菜	柴魚火鍋湯 ⑧⑩	光泉豆漿 ⑨ 763

備註:

1. 1月份共用餐13天
  2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
  3. 豆漿及豆製品為非基改食品
  4. 每週三為蔬食日
- 過敏原項目標示~

承印者:文鵬有限公司  
 電話: 588-9076



學校午餐供應國產豬肉

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