

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:劉秋芳、蔡佩吟 營養師  
 編審:吳淑敏 營養師

## 中洲國小110年2月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	
月18日	四	芝麻飯 ⑦	日式咖哩雞	刺瓜魚丸 ⑧⑩	肉絲炒敏豆	蘿蔔大骨湯	香蕉	782
月19日	五	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤	檸香雞柳條*2 ⑧	季節蔬菜	綜合甜湯 ⑧		803
月20日	六	白飯	壽喜燒肉 ⑦	海帶三絲 ⑨	薑絲鵝白菜	白菜筍絲湯	波蜜果汁	756
月22日	一	白飯	菜脯雞 ⑨	肉末玉米	沙茶青江	三絲豆薯湯	桶柑	811
月23日	二	燕麥飯	馬鈴薯燒肉	家常豆腐 ⑨	奶油菠菜 ④	紫菜蛋花湯 ⑤		748
月24日	三	麵 ⑧	醬油拉麵 ⑧⑨⑩		奶皇包*1 ④⑧	鹽味毛豆莢	光泉豆漿 ⑨	805
月25日	四	白飯	親子丼 ⑤	小黃瓜炒黑輪 ⑧	季節蔬菜	油腐細粉湯 ⑨	蓮霧	784
月26日	五	胚芽飯	茄汁肉排*1 ⑧	紅燒雙蘿	蒜香油菜	紅豆紫米湯		790

註:

2月份共用餐8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

每週三為蔬食日

敏原項目標示~

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



學校午餐供應國產豬肉

承印者:文鵬有限公司

電話: 588-9076

立緯食品有限公司

2021年起

# 學校午餐 全面採用國產溯源食材

- ☑ 公開透明食材抽驗方式
- ☑ 推動食農教育
- ☑ 落實全面採用國產食材
- ☑ 建立區域性食材供應系統



近年食材抽驗件數  
 從156件提升至逾4,000件  
 合格率大幅上升