

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:蔡瓊梅 營養師  
 編 審:吳淑敏 營養師

### 中洲國小109年8、9月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
8月31日	一	胚芽飯	京都肉柳	綠椰鮮魷	薑絲小白菜	刺瓜大骨湯	龍眼	747	
9月1日	二	白米飯	紹子豆腐魚	家常粉絲	蔥油地瓜葉	針菇扁蒲湯		713	⑨⑩
9月2日	三	芝麻飯	雙菇扒油腐	玉米炒蛋	清炒空心菜	汕頭火鍋湯	波蜜果汁	797	⑤⑦⑨
9月3日	四	白米飯	義式雞腿*1	塔香海茸	蒜香油菜	河粉豆芽湯	香蕉	712	
9月4日	五	薏仁飯	筍香滷肉	芙蓉絲瓜	菇香萵苣	紅豆麥片湯		766	⑤⑧
9月7日	一	糙米飯	香菇肉燥	富貴雞片白菜	香拌青江菜	如意大骨湯	蘋果	746	⑨
9月8日	二	白米飯	南瓜雞丁	日式蒸蛋	紅藜鵝白菜	冬瓜四喜湯		716	⑤
9月9日	三	燕麥飯	韓式豆腐煲	甜豆什錦	清炒油菜	關東煮	光泉豆漿	800	⑨
9月10日	四	白米飯	糖醋雞丁	鴻喜菇燴刺瓜	蒜拌空心菜	紫菜蛋花湯	文旦	816	⑤⑧
9月11日	五	小米飯	沙茶肉片	彩椒銀芽炒蛋	麻香地瓜葉	味噌湯		768	⑤⑨⑩
9月14日	一	五穀飯	壽喜燒肉	毛豆干丁	耳絲小白菜	海結玉米湯	百香果	778	⑦⑨
9月15日	二	白米飯	雙蘿爇雞	赤肉瓠瓜	腐皮青江	筍香什蔬湯		672	⑨
9月16日	三	芝麻飯	回鍋干片	蕃茄炒蛋	通心粉花椰	蔬食肉骨茶	國信優酪乳	825	④⑤⑦⑧⑨
9月17日	四	白米飯	馬鈴薯燉肉	海帶三絲	蒜酥空心菜	鴨肉麵線湯	芭樂	807	⑨
9月18日	五	胚芽飯	砂鍋雞丁	蕈菇小黃瓜	黑椒豆芽	綠豆薏仁湯		733	
9月21日	一	麥片飯	三杯雞	襄黃白玉	蔥油鵝白菜	榨菜肉絲湯	葡萄	780	⑤⑨
9月22日	二	白米飯	醬燒肉排*1	彩繪薯丁	小米油菜	香菇雞湯		691	
9月23日	三	糙米飯	咖哩鴿蛋	藜麥毛豆洋芋	鮑菇萵苣	大醬湯	鮮奶	796	④⑤⑨
9月24日	四	白米飯	豉汁雞	芹菜小炒	沙茶炒青江	冬瓜排骨酥湯	百香果	763	⑧⑨
9月25日	五	燕麥飯	泰式打拋肉	敏豆玉筍	甜不辣炒高麗菜	絲瓜米苔目湯		719	⑧
9月26日	六	白米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	蠔油地瓜葉	鍋燒湯		795	⑤⑧
9月28日	一	薏仁飯	蒙古炒肉	白菜滷	青豆玉米	蘿蔔大骨湯	文旦	738	⑨
9月29日	二	白米飯	安東燉雞	椒鹽鮑菇小瓜	麵輪炒小白菜	港式例湯		748	⑦⑧
9月30日	三	胚芽飯	鮮菇玉子燒	什錦滷味	蔥油萵苣	羅宋湯	波蜜果汁	776	⑤⑨⑩

備註:

1. 8、9月份共用餐24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. 禮拜三為蔬食日

過敏原項目標示~

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

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076

立緯食品有限公司