

發行人: 陳菁萍 校長

出版: 高雄市鼓山區九如國小、三民區十全國小
學生午餐供應委員會

執行編輯: 午餐供應委員會

本期主編: 吳雅慧 營養師

編 審: 廖靜郁、蔡佩吟 營養師

※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

113年4月份 高雄市九如國小、十全國小午餐菜單

編號	日期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	2024.04.01	一	五穀米飯	糖醋排骨	三色雞茸	白菜滷	金菇肉絲湯	100%果汁
2	2024.04.02	二	白醬通心麵		燒烤雞翅	清燙綠花椰	南瓜蔬菜湯	鮮乳
3	2024.04.03	三	紅藜飯	姑姑油豆腐	蕃茄炒蛋	薑香青江菜	蘿蔔海帶芽湯	柑橘
4	2024.04.08	一	麥片飯	洋芋燜肉	銀芽雞絲	蒜香油菜	冬瓜鴨湯	蓮霧
5	2024.04.09	二	胚芽米飯	翠瓜雞丁	玉米蝦仁滑蛋	蒜香高麗菜	芹菜魚丸湯	優酪乳
6	2024.04.10	三	炒烏龍麵		日式蒸蛋	烤地瓜	味噌豆腐湯	豆漿
7	2024.04.11	四	小米飯	沙茶肉片	洋蔥黑輪	燴黃瓜	油豆腐粉絲湯	香蕉
8	2024.04.12	五	米飯	蔥油雞柳	什錦素肉燒	杏菇小白菜	綠豆湯	蘋果
9	2024.04.15	一	五穀米飯	照燒魚丁	豆包花椰	培根高麗菜	豆薯肉絲湯	小蕃茄
10	2024.04.16	二	紅藜飯	京醬肉絲	紅燒豆腐	蒜香蕃薯葉	紫菜蛋花湯	鳳梨
11	2024.04.17	三	麵疙瘩	蔬食燴麵羹		蜜汁滷豆干	炒小黃瓜	鮮乳
12	2024.04.18	四	麥片飯	壽喜燒	海帶三絲	蠔油芥藍	關東煮	100%果汁
13	2024.04.19	五	胚芽米飯	塔香雞丁	蛋香胡蘿蔔	香菇白菜	餛飩湯	柑橘
14	2024.04.22	一	小米飯	回鍋肉	泡菜年糕	金菇油菜	枸杞山藥湯	蕃石榴
15	2024.04.23	二	米飯	廣東油雞	蛋燴黃瓜	蒜香青江	扁蒲肉絲湯	優格
16	2024.04.24	三	熟拉麵	味噌拉麵湯		滷蛋	毛豆莢	進口葡萄
17	2024.04.25	四	五穀米飯	滷豬排	鮮蔬蝦仁	蒜香萵苣	蕃茄洋芋湯	香蕉
18	2024.04.26	五	紅藜飯	醬燜鴨塊	翠瓜百頁	雙色高麗菜	黑糖珍珠	蘋果
19	2024.04.29	一	麥片飯	蜜汁雞	冬瓜貢丸	薑香小白菜	黃豆芽龍骨湯	100%果汁
20	2024.04.30	二	胚芽米飯	蒜燒魚丁	玉米炒蛋	沙茶油菜	香菇牛蒡湯	鳳梨

備註：1.本月份供應午餐20日,收費 1,000元。

2.遇特殊狀況 (如颱風、退貨、停水、停電) 變動食譜。

3.本校午餐食材使用「非基因改造」之黃豆製品。



※本校每日菜單及食材已登錄於校園食材登錄平台

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒貴子弟避免食用造成過敏的食物。