

發行人: 林嘉文 校長、李致誠 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: 蔡瓊梅、戴惠晶 營養師
編審: 劉秋芳、周巧巧 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

114年1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	2025.01.02	四	紅藜飯☆	打拋豬☆	海帶三絲	薑香青江菜	大頭菜雞湯	蓮霧
2	2025.01.03	五	麥片飯☆	照燒雞丁☆	黃瓜魚漿條☆	蒜香油菜	豆薯肉絲湯	蘋果
3	2025.01.06	一	五穀米飯☆	橙汁肉片	鮮蔬蝦仁☆	蒜香萵苣	白菜豆腐湯☆	香蕉
4	2025.01.07	二	彩蔬義大利麵☆		燒烤雞翅☆	清燙綠花椰	玉米濃湯☆	純蔬果汁
5	2025.01.08	三	小米飯	三色蛋☆	紅燒烤麩☆	枸杞菠菜	味噌海苗湯☆	優酪乳☆
6	2025.01.09	四	米飯	清燉排骨	家常粉絲☆	蠔油芥藍☆	香菇雞湯	柑橘
7	2025.01.10	五	紅藜飯☆	醬燜鴨塊☆	蕃茄豆腐☆	薑香小白菜	金菇肉絲湯	蕃石榴
8	2025.01.13	一	麥片飯☆	咖哩魚丁☆	蔥燒銀芽肉絲	秀菇青江	蘿蔔雞湯	香蕉
9	2025.01.14	二	五穀米飯☆	沙茶肉片☆	花椰黑輪☆	蒜香高麗菜	海帶元氣湯☆	純蔬果汁
10	2025.01.15	三	什錦素炒麵☆		茶香滷蛋☆	黑糖起司捲☆	酸辣湯☆	履歷豆漿☆
11	2025.01.16	四	胚芽米飯	滷豬排☆	蛋香胡蘿蔔☆	蒜香蕃薯葉	冬瓜貢丸湯☆	棗子
12	2025.01.17	五	小米飯	義式番茄燉雞	肉末玉米	杏菇小白菜	餛飩湯☆	柳丁
13	2025.01.20	一	米飯	脆瓜燉雞☆	豆包綠花椰☆	香菇白菜	黑糖珍珠☆	蘋果

備註：1.本月份供應午餐13日,收費 676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。

4.幼兒園每週二不供應水果及果汁。



114年1月 490份

承印者:文鵬有限公司

電話: 588-9076

※本校午餐內容可能含有衛服部公告之11種過敏原以☆標示(例如:甲殼類,芒果,花生,牛奶,羊奶,蛋,堅果類,芝麻,含麩質之穀物,大豆,魚類及其製品...等),故已將每日午餐菜單及食材等相關資訊公告於教育部校園食材登錄平臺,若有特殊過敏體質學童,請家長務必自行上網查詢,並提醒小孩避免食用造成過敏的食物,以確保自身安全。校園食材登錄平臺<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>