115年10月份 高雄市鼓山區九如國民小學午餐食譜

115年10月份 高雄市三民區十全國民小學午餐食譜

※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

	日　期	星期	主食	副食1	副食2	副食3	湯	水果
1	2026.10.01	四	紅藜飯☆	蔥油雞柳☆	綜合滷味☆	金菇油菜	馬鈴薯蛋花湯☆	香蕉
2	2026.10.02	五	米飯	泡菜豬肉☆	海帶三絲☆	薑香小白菜	冬瓜山粉圓	
3	2026.10.05	一	胚芽米飯	沙茶肉絲☆	毛豆四喜☆	蒜香高麗菜	扁蒲魚丸湯☆	優酪乳☆
4	2026.10.06	二	麥片飯☆	照燒雞丁☆	蛋燴黃瓜☆	蒜香青江	榨菜肉絲湯☆	純果汁
5	2026.10.07	三	菇菇飯☆		醬燒豆干條☆	蒜香蕃薯葉	豆腐蛋花湯☆	香蕉
6	2026.10.08	四	五穀米飯☆	南瓜燉肉☆	五彩豆乾絲☆	香菇白菜	冬瓜杏菇湯	蕃石榴
7	2026.10.12	一	米飯	豬肉蓋飯燒☆	螞蟻上樹☆	炒龍鬚菜	梅子雞湯☆	履歷豆漿☆
8	2026.10.13	二	小米飯	椰奶雞丁☆	翠瓜蔬食百頁☆	珍菇高麗菜	豆薯肉絲湯	紅龍果
9	2026.10.14	三	熟拉麵☆	肉骨茶麵配料湯☆		滷蛋☆	豆包油菜☆	鮮乳☆
10	2026.10.15	四	胚芽米飯	醬燜鴨塊☆	彩蔬玉米蛋☆	燴黃瓜☆	香菇牛蒡湯	香蕉
11	2026.10.16	五	麥片飯☆	紅燒蹄膀☆	白菜油腐片☆	杏菇小白菜	綠豆湯	
12	2026.10.19	一	五穀米飯☆	無錫排骨☆	醬燒冬瓜☆	沙茶油菜☆	海苔蛋花湯☆	優格☆
13	2026.10.20	二	小米飯	咖哩魚丁☆	銀芽肉絲	秀菇青江	味噌蘿蔔湯☆	香蕉
14	2026.10.21	三	鮮蔬白醬麵☆		日式蒸蛋☆	清燙綠花椰	蕃茄豆腐湯☆	純蔬果汁
15	2026.10.22	四	米飯	翠瓜雞丁☆	玉米三色	蒜香高麗菜	餛飩湯☆	紅龍果
16	2026.10.23	五	紅藜飯☆	京醬肉絲☆	南瓜豆腐煲☆	蒜香福山萵苣	黃瓜大骨湯	蕃石榴
17	2026.10.27	二	麥片飯☆	滷雞翅☆	肉末豇豆	香菇小白菜	四神湯	小蕃茄
18	2026.10.28	三	熟拉麵☆	味噌拉麵配料湯☆		毛豆莢☆	蠔油芥藍☆	香蕉
19	2026.10.29	四	胚芽米飯	咕咾肉☆	甘藍素烤鴨☆	蒜香油菜	鮮菇芙蓉湯☆	鮮乳☆
20	2026.10.30	五	芝麻飯☆	塔香雞丁☆	田園豆腐☆	薑香青江菜	紅豆麥片甜湯☆	

備註：

1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。

2.本校午餐食材使用「非基因改造」之黃豆製品。

3.幼兒園每週二不供應水果及果汁。

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/