

高雄市左營區立德國中
112 年 11 月 份 午 餐 食 譜(葷)

校長：

供餐人數： 179人

供餐日數： 22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
11/01	三	白米飯	壽喜燒	珍珠丸*2	有機蔬菜	紫菜玉米湯	柳丁	795
11/02	四	迷迭香時蔬炒飯		蔥油雞排	紅絲小白菜	味噌湯	波蜜100%蔬果汁	915
11/03	五	糙米飯	番茄燉肉	花生麵筋	木須高麗菜	檸檬愛玉湯		766
11/06	一	白米飯	脆瓜雞丁	毛豆鮪魚玉米	肉燥地瓜葉	黃瓜黑輪湯		779
11/07	二	芝麻飯	黑胡椒洋蔥魚	古早味蒸蛋	金菇油菜	粉角綠豆湯	香蕉	856
11/08	三	白米飯	地瓜燒肉	東山滷味	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	柑橘	752
11/09	四	海苔飯	茶香燉肉	麻醬干絲	木耳高麗菜	味噌魚柳蔬菜湯	履歷豆漿	895
11/10	五	白米飯	香菇雞	肉絲炒青椒	扁魚大白菜	南瓜濃湯		725
11/13	一	白米飯	南瓜豆腐煲	三杯豆干	枸杞小白菜	紅豆紫米湯		742
11/14	二	白醬雞肉蔬食義大利麵		燒烤雞翅	紅絲油菜	蒲瓜龍骨湯	葡萄	798
11/15	三	白米飯	蔥爆豬柳	毛豆香菇蒸蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	蘋果	791
11/16	四	芝麻飯	咖哩雞	客家小炒	蛋酥青江菜	當歸鴨肉湯	鮮乳	948
11/17	五	白米飯	香酥魚排	海鮮雙花	肉燥豆芽	大黃瓜湯		723
11/20	一	白米飯	塔香鐵板雞丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	海芽河蜆湯		730
11/21	二	胚芽飯	椒麻雞	腰果乾丁	薑絲小白菜	冬瓜湯	柑橘	778
11/22	三	時蔬肉絲炒麵		和風雞排	有機蔬菜	蕃茄豆芽湯	香蕉	801
11/23	四	芝麻飯	蔥燒雞丁	義式肉醬寬粉	蔥酥地瓜葉	四神湯	履歷豆漿	818
11/24	五	白米飯	滷豬排	麻油高麗凍腐	雙色花椰	仙草甜湯		751
11/27	一	白米飯	叻沙肉片	黑胡椒豆芽雞絲	麵筋大白菜	藥膳雞湯		766
11/28	二	糙米飯	蒜頭雞	紅燒獅子頭	紅絲菠菜	巧達濃湯	小番茄	773
11/29	三	黃金咖哩炒飯		無骨香雞排	有機蔬菜	關東煮	柳丁	772
11/30	四	白米飯	三杯雞	洋芋油腐	蔥酥高麗菜	蕃茄海鮮湯	波蜜100%蘋果葡萄汁	886

1. 本校午餐供應國產豬肉、非基改豆製品，請安心使用。

2. 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。

3. 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。
營養標示：熱量=850大卡±50大卡、蛋白質=35g、醣類=124g、脂肪=24g(教育部學校午餐食物及營養基準換算)
午餐各大類：全穀雜糧1.5碗(6份)、豆魚蛋肉類2份、蔬菜2份、水果1份、堅果種子、乳品(新版飲食指南)



食材登陸平台

蕭記食品有限公司編制