

高雄市左營區立德國中

112 年 12 月 份 午 餐 食 譜(素)

供餐人數： 1445人

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
12/01	五	白米飯	蘑菇醬豆腐煲	黃瓜玉米炒蛋	椰香油片	紅絲豆芽菜	冬瓜山粉圓		768
12/04	一	糙米飯	三杯乾丁	茄汁豆腐	咖哩花椰	蛋酥青江菜	紫菜玉米湯		823
12/05	二	白米飯	炸醬干片	海苔炒蛋	椒鹽茄子	紅絲菠菜	味噌海芽湯	柑橘	837
12/06	三	紅燒時蔬湯拉麵		素魚排	枸杞南瓜	沙茶油菜		香蕉	835
12/07	四	白米飯	腰果乾丁	三色玉米	筍香三絲	有機蔬菜	四神湯	波蜜100%蔬果汁	792
12/08	五	糙米飯	番茄豆腐	彩椒油腐	塔香海草	枸杞青江菜	綠豆燕麥湯		825
12/11	一	茄汁玉米蛋炒飯		芋頭餅*2	滷毛豆莢	炒高麗菜	香菇蒲瓜湯		895
12/12	二	白米飯	泰式豆腐	瓜燴雲耳	榨菜乾片	蠔油地瓜葉	南瓜濃湯	柳丁	692
12/13	三	芝麻飯	三菇蒸蛋	素麻婆豆腐	炒花椰菜	薑絲油菜	蘿蔔玉米湯	葡萄	694
12/14	四	白米飯	奶香凍腐	什錦玉米	蛋香絲瓜	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯	履歷豆漿	777
12/15	五	糙米飯	薑汁豆腐	白菜滷	山藥捲*1	紅絲花椰菜	麥香奶茶		715
12/18	一	沙茶蔬菜炒意麵		茶葉蛋*1	海帶芽拌黃豆芽	炒地瓜葉	酸菜素鴨湯		635
12/19	二	白米飯	椒麻豆包	螞蟻上樹	素魚香茄子	紅絲油菜	藥膳菇菇湯	柑橘	785
12/20	三	海苔飯	黃金泡菜年糕	茄汁豆包	花生麵筋	薑絲菠菜	紫菜蛋花湯	香蕉	794
12/21	四	白米飯	咖哩豆腐	酸菜干片	番茄炒蛋	有機蔬菜	黃瓜素丸湯	綠洲100%柳橙汁	702
12/22	五	糙米飯	京醬干片	三絲炒蛋	芹香海帶	燙地瓜葉	紅豆湯圓甜湯		783
12/25	一	西班牙蔬食燉飯		地瓜芝麻球*2	雙色花椰	薑絲小白菜	玉米濃湯	波蜜一日水蜜桃蘋果蔬果汁	680
12/26	二	白米飯	麻油高麗凍腐	毛豆炒玉米	起司洋芋	薑絲青江菜	味噌湯	柳丁	694
12/27	三	芝麻飯	瓜仔素躁	紅蘿蔔炒蛋	紅絲豆芽	枸杞菠菜	香菇冬瓜湯	蘋果	674
12/28	四	白米飯	糖醋豆腐	京醬干片	馬蹄條*1	有機蔬菜	仙草甜湯		739
12/29	五	糙米飯	沙茶豆干	泰式寬粉	黃金泡菜	木耳萵苣	番茄蛋花湯	奶皇包*1	696

1. 本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材，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://fatracesschool.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