

高雄市左營區立德國中
112 年 12 月 份 午 餐 食 譜(葷)

供餐人數： 177人

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
12/01	五	白米飯	匈牙利燉肉	玉米雞茸	蛋酥青江菜	冬瓜山粉圓		768
12/04	一	糙米飯	三杯雞丁	茄汁豆腐	紅絲菠菜	紫菜玉米湯		823
12/05	二	白米飯	洋芋燉肉	海苔炒蛋	沙茶油菜	味噌海芽湯	柑橘	837
12/06	三	紅燒豬肉湯拉麵		無骨香雞排*1	有機蔬菜		香蕉	835
12/07	四	白米飯	梅汁雞丁	培根洋蔥玉米	枸杞青江菜	四神湯	波蜜100%蔬果汁	792
12/08	五	糙米飯	打拋豬	彩椒油腐	炒高麗菜	綠豆燕麥湯		825
12/11	一	茄汁肉絲炒飯		檸檬雞腿*1	油蔥地瓜葉	紫菜貢丸湯		895
12/12	二	白米飯	泰式魚丁	黃瓜肉片	蒜末油菜	關東煮湯	柳丁	692
12/13	三	芝麻飯	蔥燒雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	葡萄	694
12/14	四	白米飯	奶香燉豬	燻雞玉米洋芋	木耳高麗菜	冬瓜蛤仔湯	履歷豆漿	777
12/15	五	糙米飯	鹹酥雞	蝦米白菜滷	紅絲花椰菜	麥香奶茶		715
12/18	一	沙茶什錦炒意麵		蒜香大排*1	紅絲油菜	酸菜鴨肉湯		635
12/19	二	白米飯	椒麻雞	螞蟻上樹	蒜香菠菜	藥膳排骨湯	柑橘	785
12/20	三	海苔飯	韓式泡菜豬	雞絲銀芽	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	香蕉	794
12/21	四	白米飯	咖哩椰香雞	魚乾豆干	紅蔥頭地瓜葉	黃瓜龍骨湯	綠洲100%柳橙汁	702
12/22	五	糙米飯	京醬豬柳	三絲炒蛋	薑絲小白菜	紅豆湯圓甜湯		783
12/25	一	西班牙海鮮燉飯		韓式雞排*1	雙色花椰菜	玉米濃湯	波蜜一日水蜜桃蘋果蔬果汁	680
12/26	二	白米飯	麻油雞	毛豆鮪魚玉米	枸杞小白菜	肉骨茶湯	柳丁	694
12/27	三	芝麻飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	蘋果	674
12/28	四	白米飯	糖醋雞	京醬干片	木耳萵苣	仙草甜湯		739
12/29	五	糙米飯	沙茶豆干	泰式寬粉	紅絲豆芽菜	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