

高雄市左營區立德國中
113 年 01 月 份 午 餐 食 譜(葷)

校長：

供餐人數： 179人

供餐日數： 14日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
01/02	二	白米飯	三杯雞	*泰式寬粉	時令蔬菜	*紫菜蛋花湯	香蕉	820
01/03	三	拉麵	味噌什錦拉麵配料 (麵+湯)	肉包	有機蔬菜		柑橘	705
01/04	四	白米飯	*紅燒魚丁	*海帶滷豆干	時令蔬菜	玉米濃湯	綠洲100%柳橙汁	789
01/05	五	糙米飯	孜然肉片	茄汁雞肉年糕條	時令蔬菜	檸檬愛玉		648
01/08	一	白米飯	月桂茄汁燉雞	沙茶玉米肉末	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯		774
01/09	二	糙米飯	橙汁排骨	雞肉海帶絲	時令蔬菜	當歸雞湯	葡萄	809
01/10	三	白米飯	椒麻雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	茶壺湯	柳丁	795
01/11	四	白米飯	*古早味湯飯配料 (飯+湯)	五香滷豬排	時令蔬菜		*履歷豆漿	733
01/12	五	白米飯	*咖哩豆腐	*日式蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜粉圓湯	馬拉糕*1	654
01/15	一	白米飯	韓式泡菜豬	*鮭魚洋蔥玉米	時令蔬菜	麻油雞湯		856
01/16	二	*麵線糊	炸雞排	漢堡麵包	時令蔬菜		蘋果	811
01/17	三	白米飯	蘑菇豬柳	*當歸高麗凍豆腐	有機蔬菜	薑絲海芽湯	小番茄	703
01/18	四	糙米飯	日式咖哩雞	*蝦米白菜滷	時令蔬菜	仙草甜湯	波蜜果菜汁	698
01/19	五	白米飯	沙茶豬肉	*蕃茄炒蛋	時令蔬菜	*味噌豆腐湯		701

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)

*本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麴質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食



食材登陸平台

蕭記食品有限公司編制