

發行人：黃永璋 校長、王文正 校長
 出版：高雄市立右昌國中與立德國中
 午餐聯合供應委員會

執行編輯：沈蕙蘭 營養師
 本期主編：蘇慧如、李季樺 營養師
 編審：蔡佩吟、周巧巧 營養師

高雄市右昌國中與立德國中 114年四月 營養午餐食譜

供應人數：1180人
 供應日數：20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果/飲品
4月1日	二	*芝麻飯	*紅燒雞肉	*塔香海茸	油菜	*冬瓜蛤仔湯	香蕉
4月2日	三	糙米飯	*鮮蒸鱸魚	肉羹炒扁蒲	福山萵苣	@粉圓甜湯	
4月7日	一	米飯	*照燒翅小眼(2)	*培根馬鈴薯	尼龍白菜	*高麗菜蛋花湯	
4月8日	二	糙米飯	*梅干燒百頁	*蕃茄炒蛋	蒜香青豆菜	玉米湯	*優酪乳
4月9日	三	薏仁飯	*蒜燒排骨	*小瓜甜不辣	香菇高麗菜	竹筍排骨湯	李子(3)
4月10日	四	*細拉麵	*肉骨茶麵		蒜香白花椰	蕃茄烤雞翅(1)	芭樂
4月11日	五	*小麥飯	*瓜子醬肉	*蘿蔔豆包燉	福山萵苣	@綠豆甜湯	
4月14日	一	米飯	*麻油炒飯配料		*茶葉蛋(1)	*火鍋菜湯	小蕃茄
4月15日	二	糙米飯	*香酥魚排	*燉瓜麵線	高麗菜	*蛤仔雞湯	
4月16日	三	*五穀米飯	*香菇素肉燥	*翠玉芙蓉	薑燉小白菜	*南瓜濃湯	*豆漿
4月17日	四	紅粳飯	*京醬雞丁	*小瓜炒豆包	蒜香地瓜葉	*金針排骨湯	西瓜
4月18日	五	胚芽米飯	*黑胡椒豬柳	*珍珠丸(2)	*青豆菜燴菇	*@摩摩喳喳	
4月21日	一	*芝麻飯	*瓜子雞	甜豆炒筍菇	蚵白菜	*蕃茄味噌湯	
4月22日	二	糙米飯	*三杯杏鮑菇	*海帶芽炒蛋	炒燉瓜	蘿蔔鮮菇湯	*優格
4月23日	三	*蕎麥飯	香酥雞排	*蟬蟻上樹	福山萵苣	*黃瓜魚丸湯	香蕉
4月24日	四	*義大利蕃茄肉醬麵		*蒜香麵包(1)	青花椰	*玉米濃湯	蘋果
4月25日	五	*五穀米飯	*糖醋肉片	五形豆芽	高麗菜	@冬瓜菜	
4月28日	一	小米飯	*黑輪炒乾片	*玉米炒蛋	尼龍白菜	*香菇羹湯	*鮮乳
4月29日	二	*五穀米飯	*咖哩豬	*麵輪大黃瓜	蒜香油菜	*一品冬瓜湯	
4月30日	三	糙米飯	*香滷雞腿	*三色魚丸	*培根高麗菜	*糙米蛋花湯	葡萄

備註：查詢菜色及熱量標示、食材來源及衛福部11種食品過敏原。可搜尋校園食材登錄平台

<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

※ 本校使用非基因改造黃豆製品、使用之肉品、蛋品採用國產食材

※ 蔬菜類食材需落實吃在地、食當季目標，依據農業部「台灣特定產蔬菜、水果主產期」採用國產食材

※ 菜色食材可能因天候、蟲害、品質等因素而彈性變動，不便之處請見諒。

※ 本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以*號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

