

高雄市右昌國中與立德國中 114年三月 營養午餐食譜

供應人數：1150人(立德190、
幼兒園35)
供應日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果/飲品
3月3日	一	黎麥飯	*麻油菇百頁	*海苔炒蛋	青豆菜	*玉米濃湯	*豆漿
3月4日	二	*小麥飯	*照燒雞丁	*大黃瓜炒肉 羹	福山高菜	一品冬瓜湯	
3月5日	三	米飯	*豬肉燴飯	*燒賣(2)	高麗菜	*豆薯蛋花 湯	西洋梨
3月6日	四	糙米飯	*香酥豬排	*麻婆豆腐	尼龍白菜	芹香蘿蔔 湯	香蕉
3月7日	五	*燕麥飯	*筍乾燻肉	銀芽培根	油菜	*桂圓銀耳湯	
3月10日	一	*芝麻飯	*糖醋排骨	塔香海根	蒜香菠菜	*玉米蛋花 湯	*優酪乳
3月11日	二	胚芽米飯	*三杯魚片	香菇高麗菜	青豆菜	*酸菜雞湯	蜜子
3月12日	三	糙米飯	*洋芋燒肉	*桂竹筍小 炒	*枸杞燉瓜	*大頭菜油豆 腐湯	芭樂
3月13日	四	*五穀米飯	*京醬雞丁	*肉燴冬瓜	高麗菜	*冬瓜QQ湯	
3月14日	五	麵疙瘩	酸辣素麵料		滷蛋	蕃茄炒青花	
3月17日	一	海苔飯	*地瓜燒雞	*小瓜甜不 辣	油菜	*蕃茄蛋花 湯	橘子
3月18日	二	薏仁飯	*醋溜三鮮	珍珠丸(2)	小白菜	*黃瓜香菇丸湯	
3月19日	三	糙米飯	*素燒米血 糕	*高麗菜炒 蛋	咖哩花椰	姑姑蔬菜 湯	*鮮乳
3月20日	四	米飯	*培根肉絲蛋炒飯		麥克雞塊	*豆腐味噌 湯	葡萄
3月21日	五	*麥片飯	*豆豉肉片	甜豆炒茼蒿	鮮菇大日 菜	芋頭西米露	
3月24日	一	地瓜飯	*辣子雞丁	*榨菜肉腿	空心菜	*蘿蔔魚丸湯	
3月25日	二	油麵	*紅蔥乾拌 麵	*滷豆腐貢丸	蒜香茼蒿 菜	*冬瓜蛤仔 湯	小蕃茄
3月26日	三	五穀米飯	*薑母雞	*大黃瓜炒 蛋	尼龍白菜	黃豆芽排骨 湯	蘋果
3月27日	四	糙米飯	*香酥二色	*咖哩豆腐	菠菜	*海苔味噌 湯	*豆漿
3月28日	五	蕎麥飯	*洋蔥豬柳	*芹香小炒	高麗菜	*什錦燒仙草	
3月31日	一	小米飯	*義式燻肉	*魷魚丸(2)	青豆菜	糙米湯	*優格

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



- ※ 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
- ※ 蔬菜類食材落實吃在地、產留寫篇目標，以「臺灣產」為原則，並標示產地，以「國產」為原則。
- ※ 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。