執行編輯：發行人： 本期主編：出版：高雄市立右昌國中與立德國中午餐聯合供應委員會 編 審：

|  |  |
| --- | --- |
| 高雄市右昌國中與立德國中 113年十一月 營養午餐食譜 | 供應人數：1130人(立德190) 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 |
| 11月1日 | 五 | 海苔飯 | 鐵板豆腐 | 筍絲炒蛋 | 麵筋小白菜 | @米苔目甜湯 |
| 11月4日 | 一 | 米飯 | 咖哩雞 | 塔香海茸 | 蒜香油菜 | ★冬瓜魚丸湯 |
| 11月5日 | 二 | 米飯 | 蔬菜雞肉燉飯 | 茶葉蛋(1) | 羅宋湯 | 蘋果 |
| 11月6日 | 三 | 南瓜飯 | ★椒鹽烏魚丁 | 麻婆豆腐 | 福山萵苣 | 高麗菜蛋花湯 | 葡萄 |
| 11月7日 | 四 | 紫米飯 | 蔬食佛跳牆 | 蕃茄炒蛋 | 青江菜燴菇 | 玉米濃湯 | 鮮乳 |
| 11月8日 | 五 | 五穀米飯 | 泡菜起司肉片 | 珍珠丸(2) | 空心菜 | @粉圓甜湯 |
| 11月11日 | 一 | 芝麻飯 | 蠔油翅小腿(2) | 韭花甜不辣 | 白菜滷 | 酸辣湯 | 柳丁 |
| 11月12日 | 二 | 小麥飯 | 沙茶肉片 | ★甜豆蒟蒻魷魚 | 培根高麗菜 | 黃瓜龍骨湯 |
| 11月13日 | 三 | 細拉麵 | 大滷麵 | 蒜香地瓜葉 | 滷蛋(1) | 芭樂 |
| 11月14日 | 四 | 蕎麥飯 | 洋芋排骨 | 雪菜豆丁 | 豆芽炒鮮菇 | 紫菜蛋花湯 | 豆漿 |
| 11月15日 | 五 | 日式夾心麵包(1) | 洋蔥燻雞絲 | 香酥二色(薯條、雞米花) | 香菇花菜 | @冬瓜茶 |
| 11月18日 | 一 | 小米飯 | 左宗棠雞 | 珍菇肉絲 | 尼龍白菜 | 蘿蔔龍骨湯 |
| 11月19日 | 二 | 麥片飯 | 豆豉排骨 | 蛋菇白菜 | 木耳萵苣 | 剝皮辣椒雞湯 | 香蕉 |
| 11月20日 | 三 | 紫米飯 | 滷味 | 香菇蒸蛋 | 蒜香奶油白菜 | 冬瓜薏仁湯 | 優酪乳 |
| 11月21日 | 四 | 糙米飯 | ★海鮮鍋燒飯湯 | 蕃茄高麗菜 | 檸檬雞翅(1) | 蘋果 |
| 11月22日 | 五 | 薏仁飯 | 蒜泥白肉 | 玉米雞茸 | 空心菜 | @綠豆甜湯 |
| 11月25日 | 一 | 玉米飯 | 洋蔥蜂蜜雞片 | 肉羹炒扁蒲 | 油菜 | 冬瓜蛤仔湯 | 小蕃茄 |
| 11月26日 | 二 | 紫米飯 | 梅干燒百頁 | 南瓜炒蛋 | 薑絲小白菜 | 海芽味噌湯 | 優格 |
| 11月27日 | 三 | 紅藜飯 | 香酥雞排 | 咖哩豆腐 | 黑輪炒高麗 | 金針肉絲湯 | 柳丁 |
| 11月28日 | 四 | 糙米飯 | 黑胡椒豬柳 | 塔香海帶根 | 芥菜火腿絲 | 豆薯蛋花湯 |
| 11月29日 | 五 | 義大利肉醬麵 | ★魷魚丸(2) | 青花菜 | @紅豆湯 |

# 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://fatraceschool.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

※ 蔬菜類食材為落實吃在地、食當季為目標，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。

※ 含有「魚、蝦」過敏食物源有標示「★」，無法食用者可至廚房夾取素食。