

高雄市右昌國中與立德國中 113年十二月 營養午餐食譜

供應人數：1130人(立德190)
供應日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果/飲品
12月2日	一	*油麵	*酸辣素麵		蒜香奶油白菜	*椒麻豆干	*鮮乳
12月3日	二	*芝麻飯	*塔香雞	*蘿蔔肉燥	菠菜	*冬瓜魚丸湯	柳丁
12月4日	三	胚芽米飯	*醋溜三鮮	*紅燒油豆腐	薑燉炒高麗	*粉燉蛋花湯	
12月5日	四	*燕麥飯	*回鍋高麗肉片	*芋香四色	蒜香葉萵苣	大頭菜貢丸湯	*草莓優酪乳
12月6日	五	米飯(炒)	*韓式泡菜炒飯		*香酥二色 (雞米花、黑輪片)	@冬瓜茶	
12月9日	一	海苔飯	*壽喜燒	*塔香海茸	*豆皮小白菜	皇帝豆排骨湯	
12月10日	二	糙米飯	*甘藷咖哩豆腐	*菜脯炒蛋	菠菜	*玉米濃湯	*豆漿
12月11日	三	*貴子油飯		*茶葉蛋(1)	小黃瓜泡菜	肉骨茶湯	芭樂
12月12日	四	糙米飯	*柚香雞丁	*冬瓜肉片	芥藍菜	化蛋蛋化湯	橘子
12月13日	五	*五穀米飯	*米血糕燒肉	*玉米雞茸	高麗菜	@綠豆甜湯	
12月16日	一	小米飯	*蠔油翅小眼(2)	*蟻蟻上樹	青豆菜	*蕃茄味噌湯	
12月17日	二	*麥片飯	*鮮蒸鱸魚	*珍菇肉燥	小白菜	香菇雞湯	栗子
12月18日	三	地瓜飯	*蜂蜜滷豆干	*海苔燒蛋	蕃茄炒青花	阿妃山藥湯	*優酪乳
12月19日	四	*蕎麥飯	義式燉肉	大黃瓜炒肉羹	芥菜火腿燉	*苳菜蛋花湯	
12月20日	五	刈包(1)	*香滷豬排	*滷蛋(1)	炒酸菜/花生糖粉	@紅豆湯圓	草莓
12月23日	一	米飯	*洋蔥豬柳	*蘿蔔果輪	芥藍菜	*冬瓜蛤仔湯	
12月24日	二	糙米飯	*香酥魚條	*麻婆豆腐	菠菜	芥菜雞湯	小蕃茄
12月25日	三	糙米飯	蔥油雞	*小黃瓜花生麵筋	培根豆芽	花菜貢丸湯	橘子
12月26日	四	藜麥飯	*什錦滷味	*紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	*南瓜濃湯	*優格
12月27日	五	*青醬雞肉義大利麵		*魷魚丸(2)	雙色花椰	*粉圓甜湯	
12月30日	一	*芝麻飯	香酥雞腿	綠椰什錦	*奶油白菜	*鮮魚味噌湯	柳丁
12月31日	二	*燕麥飯	南瓜咖哩豬	大瓜燉雞丁	油菜	*高麗菜蛋花湯	

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



※ 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。

※ 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台查詢相關食材資訊，並避免食用。