

高雄市右昌國中、立德國中、高科實中114年十一月營養午餐食譜

供應人數：1335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
11月3日	一	米飯	*咖哩雞	*塔香海茸	油花	*冬瓜魚丸湯	
11月4日	二	糙米飯	*蔬食佛跳牆	*蕃茄炒蛋	青豆菜燴菇	*玉米濃湯	葡萄
11月5日	三	南瓜飯	*椒鹽烏魚丁	*麻婆豆腐	福山高苣	*高麗菜蛋花湯	*優酪乳
11月6日	四	<b>米飯</b>	<b>*蔬菜雞肉燉飯</b>		<b>*茶葉蛋(1)</b>	<b>*羅宋湯</b>	<b>蘋果</b>
11月7日	五	*五穀米飯	*泡菜起司肉片	*珍珠丸(2)	空心菜	*芋頭西米露	
11月10日	一	*芝麻飯	*蠔油翅小腩	*韭花甜不辣	*白菜滷	*肉骨菜湯	柳丁
11月11日	二	*小麥飯	*沙茶肉片	*桂竹筍小炒	*培根高麗菜	大頭菜龍骨湯	
11月12日	三	<b>*細拉麵</b>	<b>*酸辣素麵料</b>		<b>黑菜白茶</b>	<b>*椒麻豆干</b>	<b>小蕃茄</b>
11月13日	四	蕎麥飯	*洋芋排骨	*大黃瓜炒魚丸	油花	*紫菜蛋花湯	*豆漿
11月14日	五	*五穀米飯	*米血糕燒肉	*雞腿炒豆芽	芥藍菜	@冬瓜茶	
11月17日	一	*芝麻飯	*左宗雞	*雪菜豆丁	福山高苣	蘿蔔龍骨湯	
11月18日	二	*麥片飯	*豆豉排骨	金菇白菜	炒A菜	*剝皮辣椒雞湯	芭樂
11月19日	三	<b>糙米飯</b>	<b>*海鮮鍋燒飯湯</b>		<b>蕃茄高麗菜</b>	<b>*檸檬雞翅(1)</b>	<b>橘子</b>
11月20日	四	小米飯	*滷味	*香菇蒸蛋	蒜香奶油白菜	冬瓜薏仁湯	*鮮乳
11月21日	五	薏仁飯	*黑胡椒雞腿	*燒賣(2)	*芥菜火腿腿	*麥香珍珠奶茶	
11月24日	一	<b>*義大利肉醬麵</b>		<b>*麥克雞塊</b>	<b>清炒綠花椰</b>	<b>*冬瓜蛤仔湯</b>	<b>栗子</b>
11月25日	二	紅藜飯	*香滷雞腿	*咖哩豆腐	*香菇高麗菜	*金針肉燥湯	*奇異果
11月26日	三	糙米飯	*梅干燒百頁	*南瓜炒蛋	薑燻小白菜	*海芽味噌湯	*優格
11月27日	四	糙米飯	*蔥油雞	*黑輪炒干片	空心菜	*豆薯蛋花湯	
11月28日	五	玉米飯	*洋蔥蜂蜜雞片	*肉羹炒扁蒲	油花	*百香果山粉圓	

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

※ 蔬菜類食材著重實吃在地、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 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。