發　行　人：
出　　版：高雄市立右昌國中、立德國中、高科實中午餐聯合供應委員會

執行編輯：
本期主編：
編　　審：

高雄市右昌國中、立德國中、高科實中114年十二月營養午餐食譜

供應人數：1335人
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1日	一	*芝麻飯	*塔香雞	*蘿蔔肉燥	青江菜	*冬瓜魚丸湯	
12月2日	二	胚芽米飯	*醋溜三鮮	*紅燒油豆腐	高麗菜	*粉燥蛋花湯	柳丁
12月3日	三	*燕麥飯	*回鍋肉	*芋香四色	福山萵苣	大頭菜龍骨湯	香蕉
12月4日	四	*細拉麵	*大滷麵湯料		*地瓜葉	*滷蛋	*Q果優酪
12月5日	五	糙米飯	*洋蔥燻雞腿	香酥二色	燙椰什錦	@冬瓜茶	日式奶油麵包(1)
12月8日	一	*海苔飯	*壽喜燒	*塔香海根	*豆皮白菜	皇帝豆排骨湯	
12月9日	二	紫米飯	*甘藷咖哩豆腐	*菜脯炒蛋	菠菜	*玉米濃湯	*豆漿
12月10日	三	*古早味油飯		*菜葉蛋(1)	小黃瓜泡菜	*肉骨茶湯	芭樂
12月11日	四	蕎麥飯	*義式燉肉	大黃瓜燉雞丁	*芥菜火腿絲	*紫菜蛋花湯	橘子
12月12日	五	糙米飯	*黑胡椒雞腿	*珍珠丸(2)	油菜	@燙豆甜湯	
12月15日	一	小米飯	*蠔油翅小腿	*螞蟻上樹	青江菜	*豆腐味噌湯	
12月16日	二	*麥片飯	*鮮蒸鱸魚	*搾菜肉燥	小白菜	*香菇雞湯	蜜棗
12月17日	三	地瓜飯	*蜂蜜滷豆干	*海苔燒蛋	炒萵苣	枸杞山藥湯	*優酪乳
12月18日	四	糙米飯	*柚香雞丁	*冬瓜肉片	高麗菜	*花菜蛋花湯	蘋果
12月19日	五	*義大利肉醬麵		*魷魚丸(2)	雙色花椰	@紅豆湯圓	
12月22日	一	米飯	*洋蔥豬柳	*蘿蔔黑輪	芥藍菜	*冬瓜蛤仔湯	
12月23日	二	紫米飯	*鴨蛋肉燥	*培根炒豆芽	菠菜	芥菜雞湯	小蕃茄
12月24日	三	糙米飯	*蔥油雞	*小黃瓜炒豆干	油麥菜	*花菜貢丸湯	橘子
12月26日	五	藜麥飯	*什錦滷味	*紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	@粉圓甜湯	
12月29日	一	*燕麥飯	*咖哩雞	*塔香海茸	油菜	*高麗菜蛋花湯	*鮮乳
12月30日	二	*芝麻飯	香酥雞腿	燙椰什錦	奶油白菜	*鮮魚味噌湯	柳丁
12月31日	三	小米飯	*京醬雞丁	*大黃瓜炒肉羹	青江菜	豆薯龍骨湯	

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、食當季需自標，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。