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115年十月 營養午餐食譜

供應人數：1515 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
10月1日	四	地瓜飯	滷雞腿	玉米四色	油菜	蕃茄蛋花湯	優格
10月2日	五	糙米飯	豬肉燴飯料	燒賣(2)	蒜香菜豆	@仙草蜜	
10月5日	一	麥片飯	三杯杏鮑菇	涼薯炒蛋	小白菜	豆腐味噌湯	優酪乳
10月6日	二	米飯	黑胡椒豬柳	魷魚丸(2)	青江菜	竹筍排骨湯	香蕉
10月7日	三	薏仁飯	蔥油雞	培根炒豆芽	莧菜	紫菜蛋花湯	鳳梨
10月8日	四	糙米飯	京醬肉腳	白菜滷	莙薘葉萵苣	@粉圓甜湯	
10月12日	一	藜麥飯	香菇栗子燒雞	小黃瓜炒蛋	尼龍白菜	冬瓜魚丸湯	芭樂
10月13日	二	麥片飯	香酥魷花排	腳瓜炒肉腳	大白菜炒鮮菇	海帶龍骨湯	
10月14日	三	紅麵線	肉絲麵線羹		青花炒高麗	奇美鹿港鮮肉包	香蕉
10月15日	四	紫米飯	高麗菜炒蛋	麻醬干腳	福山萵苣	蓮藕煮湯	豆漿
10月16日	五	五穀米飯	咖哩雞	涼拌海帶腳	莧菜	@撲撲愛玉	
10月19日	一	芝麻飯	塔香雞	肉腳扁蒲	薑腳小白菜	山藥排骨湯	
10月20日	二	蕎麥飯	醋溜三鮮	鐵板豆腐	莧菜	蕃茄蔬菜味噌湯	火龍果
10月21日	三	小麥飯	海帶芽炒蛋	醬燒白菜粉腳	鹽味毛豆莢	冬瓜玉米湯	鮮乳
10月22日	四	糙米飯	紅燒肉	雞腳拌花椰	高麗菜	紫菜貢丸湯	香蕉
10月23日	五	米飯(炒)	韓式泡菜炒飯		滷蛋	@紅豆芋圓湯	
10月27日	二	米飯	滷肉燥	菇香雞片	炒豆芽	玉米蛋花湯	鳳梨
10月28日	三	鐵板麵	什錦蔬拌麵料		香滷豆包	酸辣湯	院合莓優格
10月29日	四	胚芽米飯	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	青江菜	香菇雞湯	香蕉
10月30日	五	五穀米飯	照燒雞丁	大黃瓜炒肉羹	蕃茄炒青花	@冬瓜QQ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。