

高雄市右昌國中、立德國中、高科實中 115年一、二月 營養午餐食譜

供應人數：1350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
1月2日	五	糙米飯	茄汁豬排*	鐵板銀芽*	青豆菜	@黑糖地瓜湯	
1月5日	一	米飯	紅燒豬腳*	椒瓜蛤仔*	菠菜	花菜蛋花湯*	橘子
1月6日	二	炸醬刀削麵*		燒賣(2)*	清炒綠花椰	香菇雞湯*	小蕃茄
1月7日	三	藜麥飯	蜜汁干薯*	蕃茄炒蛋*	蒜香葉萵苣	酸辣湯*	AB乳果*
1月8日	四	薏仁飯	麻油雞*	白花小炒	油菜	萵菜蛋花湯*	
1月9日	五	糙米飯	樹子蒸魚*	黃瓜雞腿*	高麗菜	@什錦燒仙草*	
1月12日	一	芝麻飯*	蒜泥白肉*	玉米雞茸	菠菜豆皮*	大頭菜貢丸湯	香蕉
1月13日	二	五穀米飯	起司馬鈴薯*炒蛋	*香酥三色豆 (豆、薯條、金豆腐)	小白菜	芹菜鮮菇湯	鮮乳*
1月14日	三	糙米飯	肉羹飯湯料*		青江炒鮑菇	旗魚黑輪	蘋果
1月15日	四	胚芽米飯	三杯雞*	金菇白菜*	芥藍肉排	冬瓜蛤仔湯*	
1月16日	五	小米飯	*黑胡椒肉排	海帶芽炒蛋*	福山萵苣	@冬瓜茶	
1月19日	一	糙米飯	甘藷咖哩豆腐	菜脯炒蛋	菠菜	玉米濃湯	豆漿
1月20日	二	白米(粥)	皮蛋瘦肉粥		什錦滷味	蔥香麵包(1)	橘子
1月21日	三	*五穀米飯	*香酥魚排	*麻婆豆腐	蒜香蚵白菜	*涼薯蛋花湯	
1月22日	四	蕎麥飯	京醬雞丁*	*肉羹炒扁蒲	香菇高麗菜	*豆腐味噌湯	香蕉
1月23日	五	米飯	*貢丸肉燥	大黃瓜嫩雞丁	雙色花椰菜	@麥香珍珠奶茶*	

115年2月

2月23日	一	米飯	*咖哩雞	*芹菜小炒	蒜香青豆菜	*海帶芽蛋花湯	
2月24日	二	小米飯	*瓜子雞	*三色魚丸	高麗菜	*一品冬瓜湯	香蕉
2月25日	三	糙米飯	*檸檬魚	金菇白菜	菠菜	*餛飩湯	蜜子
2月26日	四	白油麵	*鐵板麵配料	*香酥雞排	*奶油餐包(1)	@冬瓜茶	

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 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，並避食。