

高雄市右昌國中、立德國中、高科實中 115年三月 營養午餐食譜

供應人數：1350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
3月2日	一	米飯	照燒雞丁*	大黃瓜炒肉醬*	福山萵苣	大頭菜玉米湯	
3月3日	二	藜麥飯	麻油菇豆腐	海帶芽炒蛋*	青江菜	玉米濃湯*	豆漿*
3月4日	三	糙米飯	豬肉燴飯*	燒賣(2)*	高麗菜	豆蓉蛋花湯*	蘋果
3月5日	四	紫米飯	香酥豬排	麻蓉豆腐*	尼龍白菜	芹香蘿蔔湯	茂谷
3月6日	五	燕麥飯*	筍乾燻肉*	培根綠豆芽*	油菜	@桂圓銀耳湯*	
3月9日	一	芝麻飯*	糖醋排骨*	塔香海根*	蒜香菠菜	玉米蛋花湯*	葡萄
3月10日	二	白扁油麵*	紅蔥乾拌麵料	檸檬雞翅(1)*	青江炒鮑菇	冬瓜蛤仔湯*	小蕃茄
3月11日	三	紫米飯	香酥二色(古鮑菇、地瓜薯條)	咖哩豆腐*	黑葉白菜	海帶味噌湯*	優酪乳*
3月12日	四	小米飯	冬瓜燒雞*	桂竹筍小炒*	地瓜葉	大頭菜油豆腐湯*	
3月13日	五	蕎麥飯	洋蔥豬柳*	小瓜甜不辣*	高麗菜	@什錦燒仙草*	
3月16日	一	海苔飯	地瓜燒雞*	芹香干焢*	油菜	蕃茄蛋花湯*	
3月17日	二	薏仁飯	醋溜三鮮*	珍珠丸(2)*	小白菜炒豆包*	黃瓜香菇丸湯*	橘子
3月18日	三	米飯(炒)	培根肉絲蛋炒飯*	麥克雞塊	豆腐味噌湯*	香蕉	
3月19日	四	糙米飯	素燒米Q糕*	高麗菜炒蛋	咖哩花椰*	菇菇蔬菜湯	鮮乳*
3月20日	五	麥片飯*	豆豉肉片*	南瓜什錦*	大白菜炒鮮菇	@冬瓜QQ湯*	
3月23日	一	地瓜飯	辣子雞丁*	榨菜肉焢*	空心菜	蘿蔔魚丸湯*	
3月24日	二	胚芽米飯	三杯魚片*	香菇高麗菜	蒜香葉萵苣	酸菜雞湯*	小蕃茄
3月25日	三	五穀米飯	薑母雞*	大黃瓜炒蛋*	蚵白菜	黃豆芽排骨湯	蘋果
3月26日	四	糙米飯	京醬雞丁*	肉燴冬瓜*	高麗菜	@芋頭西米露*	
3月27日	五	麵疙瘩	酸辣素麵料*	蕃茄炒青花	滷蛋(1)*	優格*	
3月30日	一	小米飯	義式燻肉*	魷魚丸(2)*	蒜香青江	海帶芽豆腐湯*	香蕉
3月31日	二	麥片飯*	咖哩雞*	豆芽炒肉片	油菜	紫菜蛋花湯*	

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。可搜尋校園食托登錄平台

※ 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  
食材資訊，並避免食用。

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