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年八、九月 營養午餐食譜

供應人數：1400人
供應日數：21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果/飲品
8月31日	一	米飯	咖哩雞	胡瓜黑輪	蕃茄高麗菜	豆腐味噌湯	香蕉
9月1日	二	五穀米飯	起司馬鈴薯炒蛋	蠔油金豆腐	油菜	紫菜湯	優酪乳
9月2日	三	薏仁飯	香滷雞腿	玉米火腿肉丁	青江菜燴菇	三片湯	
9月3日	四	**細拉麵**	**肉骨茶麵**		**香菇花菜**	**馬拉糕**	**芭樂**
9月4日	五	糙米飯	筍乾爛肉	粉條包心白	芹香小白菜	@百香果山粉圓	
9月7日	一	芝麻飯	豉汁雞	香菇高麗菜	莧菜	餛飩湯	香蕉
9月8日	二	**米飯(炒)**	**培根肉絲蛋炒飯**		**麥克雞塊(3)**	**竹筍貢丸湯**	**鳳梨**
9月9日	三	麥片飯	宮保雞丁	塔香海茸	芽菜豆皮	玉米濃湯	草莓優格
9月10日	四	燕麥飯	香酥豬排	螞蟻上樹	福山萵苣	金針肉條湯	
9月11日	五	紫米飯	泡菜炒年糕	翠玉芙蓉	尼龍白菜	@碗豆甜湯	
9月14日	一	地瓜飯	三杯雞	菜脯炒蛋	空心菜	蘿蔔魚丸湯	香蕉
9月15日	二	米飯	洋蔥豬柳	菇香雞片	小白菜	蕃茄蔬菜湯	
9月16日	三	胚芽米飯	蔥燒排骨	小黃瓜花生麵筋	油菜	玉米蛋花湯	鳳梨
9月17日	四	**麵疙瘩**	**大滷麵湯料**		**鹽味毛豆莢**	**滷蛋**	**鮮乳**
9月18日	五	蕎麥飯	鮮蒸鱸魚	雙色花椰	絲瓜金菇	@鳳梨冰菜	
9月21日	一	海苔飯	蕃茄炒蛋	滷味	蚵白菜	蓮藕猴菇湯	豆漿
9月22日	二	米飯	瓜子雞	白菜滷	芹香葉萵苣	冬瓜魚羹湯	
9月23日	三	五穀米飯	沙茶雞丁	珍珠丸(2)	炒扁蒲	紫菜蛋花湯	香蕉
9月24日	四	**糙米飯**	**海鮮鍋燒飯湯**	**廣式小月餅**	**咖哩花椰**	**@冬瓜茶**	
9月29日	二	芝麻飯	豆豉肉片	胡瓜金針	青江菜	酸菜鴨肉湯	芭樂
9月30日	三	小米飯	香酥旗魚排	麻婆豆腐	莧菜	搾菜肉絲湯	

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。