高雄市左營區立德國中
113 年 02 月 份 午 餐 食 譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
02/16	五	白米飯	日式咖哩豬	*客家小炒	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯	小番茄
02/17	六	白米飯	*泰式魚丁	烘美濃菜	時令蔬菜	綠豆湯	
02/19	一	糙米飯	麻油雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	*關東煮湯	
02/20	二	白米飯	*三絲蒸蛋	*糖醋豆包	時令蔬菜	檸檬愛玉	玉米香酥餅
02/21	三	茄汁肉醬義大利麵		檸檬雞翅	有機蔬菜	玉米濃湯	棗子
02/22	四	白米飯	椒麻雞	*毛豆鮪魚玉米	時令蔬菜	四神湯	綠洲100%蘋果汁
02/23	五	芝麻飯	紅燒燉肉	*蕃茄炒蛋	時令蔬菜	冬瓜雞湯	
02/26	一	白米飯	京醬豬柳	*韓式泡菜年糕	時令蔬菜	麻油雞湯	*履歷豆漿
02/27	二	糙米飯	叻沙雞丁	越式寬粉	時令蔬菜	仙草甜湯	柳丁
02/29	四	*培根蛋炒飯		蒜香大排	有機蔬菜	肉骨茶湯	

1.本校午餐之肉品及蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材，非基改豆製品，請安心使用。
2.本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。
3.每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢　https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/。
4.時令蔬菜：青江菜、菠菜、油菜、高麗菜、地瓜葉、花椰菜、小白菜、萵苣、豆芽菜等。
營養標示：熱量=850大卡±50大卡、蛋白質=35g、醣類=124g、脂肪=24g(教育部學校午餐食物及營養基準換算)。
午餐各大類：全穀雜糧1.5碗(6份)、豆魚蛋肉類2份、蔬菜2份、水果1份、堅果種子、乳品(新版飲食指南)。
食材登陸平

*本產品含過敏源：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

蕭記食品有限公司編制