

高雄市左營區立德國中

113 年 03 月 份 午 餐 食 譜(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
03/01	五	白米飯	*金沙洋蔥魚	咖哩洋芋	時令蔬菜	香菇雞湯	
03/04	一	糙米飯	筍乾滷豬腳	紅絲炒蛋	時令蔬菜	鳳梨雞湯	*履歷豆漿
03/05	二	白米飯	腐乳雞丁	*糖醋甜不辣片	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	棗子
03/06	三	*金瓜炒米粉		無骨香雞排	有機蔬菜	*關東煮湯	柑橘
03/07	四	白米飯	紅燒冬瓜雞	*海帶滷豆干	時令蔬菜	*玉米濃湯	
03/08	五	*芝麻飯	打拋豬肉	*蝦米白菜滷	時令蔬菜	芋頭西米露	
03/11	一	燕麥飯	椒麻雞	烘美濃菜	時令蔬菜	*海芽蛋花湯	綠洲100%蘋果汁
03/12	二	白米飯	奶香燉豬	螞蟻上樹	時令蔬菜	粉角綠豆湯	蘋果
03/13	三	糙米飯	大阪醬燒雞丁	*麻油高麗凍腐	有機蔬菜	*冬瓜蛤仔湯	葡萄
03/14	四	白米飯	韓式泡菜豬	*玉米起司烘蛋	時令蔬菜	*紫菜豆腐湯	
03/15	五	蔥香雞絲飯		蒜香大排	時令蔬菜	排骨酥湯	達美樂披薩
03/19	二	白米飯	沙茶豬肉	*番茄炒蛋	時令蔬菜	當歸蘿蔔雞湯	芭樂
03/20	三	味噌海陸拉麵		客家蔥油雞	有機蔬菜		柑橘
03/21	四	白米飯	*三杯豆干	*海苔燒蛋	時令蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	爆漿奶油餐包
03/22	五	*芝麻飯	鹹酥雞	黑胡椒豬絲豆芽	時令蔬菜	茶壺湯	波蜜100%葡萄蔬果汁
03/25	一	胚芽飯	梅子雞	*茄汁豆包	時令蔬菜	*味噌海芽湯	
03/26	二	白米飯	蘑菇醬豬柳	*菜脯炒蛋	時令蔬菜	藥膳雞湯	柳丁
03/27	三	*黃金肉絲蛋炒飯		韓式雞排	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	小番茄
03/28	四	白米飯	*麻婆肉燥豆腐	燻雞絲玉米	時令蔬菜	紅豆紫米湯	*履歷豆漿
03/29	五	糙米飯	薑汁豬肉燒	滷毛豆莢	時令蔬菜	*巧達濃湯	

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://fatracesschool.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)。

*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。



食材登陸平台

蕭記食品有限公司編制