

高雄市左營區立德國中

113 年 04 月 份 午 餐 食 譜(葷)

供餐人數： 177人

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
04/01	一	白米飯	安東燉雞	*豆皮高麗	時令蔬菜	蘿蔔龍骨湯	波蜜一日100%水蜜桃蘋果蔬果汁	831
04/02	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	*玉米三色炒蛋	時令蔬菜	檸檬愛玉甜湯	香蕉	879
04/03	三	*海陸什錦炒意麵		古早味肉包	有機蔬菜	關東煮湯		680
04/08	一	廣式炒飯		西西里番茄烤翅	時令蔬菜	肉羹湯	波蜜100%蔬果汁	762
04/09	二	白米飯	叻沙肉片	*胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	綠豆湯	芭樂	689
04/10	三	白米飯	椒麻雞	*蝦米白菜滷	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	葡萄	749
04/11	四	糙米飯	蘑菇醬豬肉	蔥燒寬粉	時令蔬菜	薑絲海芽湯		624
04/12	五	白米飯	古早味肉燥	茄汁雞肉年糕條	時令蔬菜	肉骨茶湯		753
04/15	一	白米飯	海南燒雞	玉米肉末	時令蔬菜	四神湯	*履歷豆漿	718
04/16	二	糙米飯	黃金泡菜豬	刺瓜燴魚羹	時令蔬菜	*紫菜蛋花湯	小蕃茄	708
04/17	三	白醬雞絲義大利麵		嫩汁魚排	有機蔬菜	玉米濃湯	香蕉	737
04/18	四	*芝麻飯	*三杯豆干	*番茄炒蛋	時令蔬菜	仙草甜湯	豆沙包	740
04/19	五	白米飯	匈牙利燉肉	烘美濃菜	時令蔬菜	冬瓜雞湯		696
04/22	一	白米飯	彩椒檸檬雞	黃瓜黑輪	時令蔬菜	花生龍骨湯	波蜜100%蘋果葡萄綜合果汁	792
04/23	二	*芝麻飯	打拋豬肉	*日式蒸蛋	時令蔬菜	*味噌海芽豆腐湯	芭樂	745
04/24	三	蘑菇醬鐵板麵		脆皮雞肉排	有機蔬菜	洋芋濃湯	蘋果	675
04/25	四	糙米飯	蔥爆豬柳	燻雞玉米洋芋	時令蔬菜	枸杞雞湯		748
04/26	五	白米飯	*泰式魚丁	螞蟻上樹	時令蔬菜	*冬瓜珍奶		748
04/29	一	白米飯	梅香豬肉	*黃金泡菜年糕	時令蔬菜	茶壺湯	*履歷豆漿	828
04/30	二	糙米飯	南洋雞丁	翡翠金菇炒蛋	時令蔬菜	蒲瓜龍骨湯	香蕉	842

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)。

*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



食材登陸平台

蕭記食品有限公司編制