

高雄市左營區立德國中  
113年05月份午餐食譜(葷)

供餐人數： 177人  
供餐日數： 23日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
05/01	三	日式炒烏龍麵		香檸無骨雞排	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	小番茄	637
05/02	四	白米飯	大阪醬雞丁	培根炒豆薯	時令蔬菜	*大黃瓜蛋花湯		720
05/03	五	糙米飯	孜然肉片	*茄汁豆包	時令蔬菜	仙草甜湯		890
05/06	一	白米飯	*奶香燉豬	*黃金泡菜豆腐	時令蔬菜	四神湯	*履歷豆漿	706
05/07	二	*茄汁玉米蛋炒飯		炸雞腿	時令蔬菜	*味噌海芽豆腐湯	葡萄	722
05/08	三	*芝麻飯	打拋豬肉	彩繪什錦黃瓜	有機蔬菜	羅宋湯	芭樂	774
05/09	四	白米飯	糖醋雞	*當歸高麗凍腐	時令蔬菜	*冬瓜蛤蜊湯		633
05/10	五	糙米飯	*三杯豆干	*番茄炒蛋	時令蔬菜	綠豆湯	馬拉糕	729
05/13	一	白米飯	蘑菇醬豬肉	*豆皮高麗	時令蔬菜	香菇雞湯	波蜜100%蔬果汁	717
05/14	二	糙米飯	鹹酥雞	*蝦米白菜滷	時令蔬菜	*紫菜蛋花湯	百香果	818
05/15	三	鮮肉包(包)馬拉糕(高)肉粽(中)			有機蔬菜	好彩頭湯	香蕉	897
05/16	四	*芝麻飯	馬鈴薯燉雞	*日式蒸蛋	時令蔬菜	芋頭西米露		750
05/17	五	白米飯	紅燒魚丁	螞蟻上樹	時令蔬菜	關東煮湯		659
05/20	一	白米飯	古早味肉燥	茄汁雞絲銀芽	時令蔬菜	茶壺湯	*履歷豆漿	799
05/21	二	糙米飯	蒜頭雞	*胡蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	*紫菜豆腐湯	芭樂	702
05/22	三	蕃茄肉醬義大利麵		檸檬烤翅	有機蔬菜	玉米濃湯	蘋果	725
05/23	四	燕麥飯	椒麻雞	烘美濃菜	時令蔬菜	榨菜肉絲湯		638
05/24	五	白米飯	梅干扣肉	*起司燻雞洋芋	時令蔬菜	冬瓜茶		699
05/27	一	糙米飯	蔥燒雞丁	*糖醋甜不辣片	時令蔬菜	黃瓜龍骨湯	波蜜一日100%蘋果柳橙蔬果汁	720
05/28	二	白米飯	義式燉肉	*三色炒蛋	時令蔬菜	枸杞雞湯		789
05/29	三	*芝麻飯	*起司香草燉雞	越式寬粉	有機蔬菜	檸檬愛玉甜湯	百香果	802
05/30	四	白米飯	蒜泥肉片	蕃茄雞茸玉米	時令蔬菜	當歸鴨肉湯		794
05/31	五	肉骨茶湯麵		滷雞排	時令蔬菜		香蕉	871

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)麸質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類及其製品，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