

發行人：張輝正
 出版：高雄市前鎮區中正高工
 學生午餐供應委員會

執行編輯：趙英茹
 本期主編：趙育英
 編 審：黃淑敏

中正高工106年十二月菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	熱量
12月1日 (五)	胚芽飯	香雞排*1	奶香玉米	薑絲炒青江	八寶粥		925
12月4日 (一)	糙米飯	薑汁燒肉	香菇冬瓜	芝麻油菜	扁魚白菜湯		807.5
12月5日 (二)	白飯	柳葉魚*2	紹子冬粉	木須鵝白菜	肉骨茶湯	優酪乳	815
12月6日 (三)	#麥片飯	關東煮	奶油蘑菇蛋	培根高麗菜	紫菜豆腐湯	香蕉	807.5
12月7日 (四)	調飯	京醬肉絲炒飯	餐包*1	芝麻敏豆	越式豆芽湯	西瓜	762.5
12月8日 (五)	白飯	打拋肉	培根銀芽	紅絲小白菜	綠豆薏仁湯		827.5
12月11日 (一)	白飯	照燒雞	黃金花椰菜	油蔥地瓜葉	海帶芽蛋花湯		812.5
12月12日 (二)	胚芽飯	蒜泥肉片	回鍋干片	塔香海茸	地瓜甜湯		762.5
12月13日 (三)	#白飯	沙茶滷味	蕃茄蛋豆腐	蒜香油菜	茶壺湯	柳丁	910
12月14日 (四)	白麵	咖哩肉醬麵	麥克雞塊	毛豆夾	黃豆芽大骨湯	養樂多鮮奶	745
2017/12/15 (運動會)	(五)	雞肉堡*1 + 芋泥包*1 + 花椰通心麵濃湯				香蕉	805
12月18日 (一)	白飯	菜脯雞	鵝蛋肉末干丁	炒菠菜	鮮菇柴魚湯		820
12月19日 (二)	糙米飯	蔥燒豬排	珍菇瓢瓜	香蒜高麗菜	三絲蛋花湯	波蜜果汁	752.5
12月20日 (三)	#地瓜飯	鐵板豆腐	鍋燒什錦	炒青江菜	紅燒素若湯	芭樂	877.5
12月21日 (四)	調飯	三杯炒飯	肉包*1	黑椒豆芽	南瓜蔬菜湯	柑橘	766.5
12月22日 (五)	白飯	咖哩雞	麻鑿豆腐	菇香小白菜	紅豆湯圓		827.5
12月25日 (一)	胚芽飯	茄汁肉片	三色玉米	針菇油菜	蘿蔔魚丸湯		830
12月26日 (二)	白飯	馬鈴薯燒雞	豆皮白菜滷	苟杞菠菜	冬菜刺瓜湯	光泉豆漿	787.5
12月27日 (三)	#燕麥飯	蠔油豆腐煲	素蟹黃蒸蛋	香拌地瓜葉	蒟蒻味噌湯	香蕉	897.5
12月28日 (四)	漢堡	日式炒麵潛艇堡*1	紅豆餡餅*1	什錦蔬菜	通心粉濃湯	柑橘	775
12月29日 (五)	芝麻飯	麻油雞	家常豆腐	敏豆白花椰	紫米西米露		817.5
備註：	1.12月份供應21天						
	2.每日供應三菜一湯，水果（飲品）3次/週，若遇特殊情形（如：颱風、缺貨、停水、停電...）經學校同意方更改菜單						
	3.豆漿與豆製品為非基改食品						
	4.週三為蔬食日						
						承印者：文鵬有限公司 電話：5 8 8 9 0 7 6	