

發行人:高瑞賢 校長

執行編輯:涂榕萱 營養師

出版:高雄市前鎮區中正高工

本期主編:黃煌媚 營養師

學生午餐供應委員會

編 審:戴艷美 營養師

中正高工 108年8~9月菜單

日期/星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
8月30日	五	白米飯	黑胡椒肉柳	綠椰鮮魷	炒玉米	蔥油刺瓜湯	855		
9月2日	一	五穀飯	白菜肉片	蜜汁干丁	蠔油地瓜葉	香菇雞湯	934	7+9	
9月3日	二	白米飯	麻婆豆腐魚	蒟蒻蒲瓜	芝麻油菜	冬瓜大骨湯	853	9+10	
9月4日	三	糙米飯	蒲燒豆包	藜麥毛豆洋芋	炒大陸妹	河粉什菇湯	887	9	
9月5日	四	白米飯	梅干扣肉	三絲銀芽	蒜香空心菜	日式鍋燒湯	876	9	
9月6日	五	小米飯	咖哩雞	柴魚蒸蛋	蔥油鵝白菜	銀耳紅棗湯	680	5+10	
9月9日	一	胚芽飯	三杯雞	肉絲萵苣	香拌海帶根	黃豆芽大骨湯	870		
9月10日	二	白米飯	沙茶肉片	涼粉拌黃瓜	韓式黃豆芽	南瓜蔬菜湯	856		
9月11日	三	燕麥飯	薑汁油腐煲	蛋香絲瓜	薑絲小白菜	味噌湯	876	4+5+9	
9月12日	四	白米飯	烤雞腿	肉末燒蘿蔔	豆皮炒青江	扁蒲龍骨湯	852		
9月13日	五	中秋節							
9月16日	一	麥片飯	薑糖滷肉	螞蟻上樹	芝麻敏豆	豆薯蛋花湯	871	5+7	
9月17日	二	白米飯	宮保雞丁	咖哩花椰	蒜香油菜	筍香三絲湯	877		
9月18日	三	胚芽飯	滑蛋豆腐	雲耳黃瓜玉筍	脆炒空心菜	肉骨茶湯	869	5+9	
9月19日	四	白米飯	鼓汁雞	玉米毛豆	炒鵝白菜	蘿蔔大骨湯	873	9	
9月20日	五	芝麻飯	打拋肉	紅蘿蔔炒蛋	薑香青江菜	清燉鴨肉湯	881	5+7	
9月23日	一	白米飯	醬燒雞丁	田園三色	黑椒豆芽	紫菜蛋花湯	867	5	
9月24日	二	糙米飯	干丁肉燥	雙絲炒鮮魷	蒜香大陸妹	羅宋湯	852	9	
9月25日	三	白米飯	鮮菇玉子燒	白菜滷	香拌地瓜葉	大醬湯	885	5+9	
9月26日	四	胚芽飯	燒滷肉排	彩繪薯丁	清炒油菜	茶壺湯	864		
9月27日	五	燕麥飯	豆乳燒雞	塔香海茸	炒小白菜	綠豆湯	859	9	
9月30日	一	白米飯	馬鈴薯燒肉	雪花冬瓜	蒜酥空心菜	菇香芽菜湯	874	5	

備註：

1.八、九月份供應21天

2.每日供應三菜一湯，水果/飲品每週供應3次

3.豆漿及豆製品為非基改食品

4.每週三為蔬食日

5.過敏原項目標示：1.甲殼類 2.芒果類 3.花生類 4.奶類 5.蛋類 6.堅果類 7.芝麻類 8.含麩質穀物 9.大豆類 10.魚類 11.亞硫酸鹽類

承印者:文鵬有限公司

電話:588-9076