

發行人:高瑞賢 校長

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:涂榕萱 營養師

本期主編:姜藹倫 營養師

編審:戴艷美 營養師

中正高工 108年10月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原	
10月1日	二	芝麻飯	味噌蘿蔔燉肉	金針蒲瓜	薑絲青江	白菜肉羹湯	養樂多	816	7
10月2日	三	白飯	咖哩什錦	蒸蛋	小米拌油菜	紅燒素若湯	文旦柚	914	5+9
10月3日	四	調飯	肉絲炒飯	鍋貼*3	炒雙花	冬瓜大骨湯	葡萄	839	5+8
10月4日	五	小米飯	脆皮雞排*1	麻婆粉絲	蒜香小白菜	紅茶粉圓		862	8
10月5日	六	白飯	蒙古炒肉片	柴香海芽	針菇敏豆	蕃茄蛋花湯		773	5
10月7日	一	麥片飯	麻油雞	毛豆玉米	脆炒空心菜	紫菜腐皮湯		805	9
10月8日	二	糙米飯	肉燥鵝蛋	茄汁甜不辣	蠔油地瓜葉	筍絲龍骨湯	豆漿	864	5+9
10月9日	三	白飯	三杯油腐	五柳羹	蒜酥油菜	鍋燒湯	芭樂	859	9+10
10月10日	四	國慶日							
10月14日	一	胚芽飯	黑胡椒豬柳	黃瓜玉筍	薑絲鵝白菜	瓢瓜粉絲湯		788	
10月15日	二	燕麥飯	京醬雞	宮保馬鈴薯	炒大陸妹	綜合魚丸湯	波蜜果汁	874	8+10
10月16日	三	白飯	回鍋豆干	日式蒸蛋	焗烤白菜	大醬湯	小玉	856	5+9
10月17日	四	白麵	紅燒豬肉麵		銀絲卷*1	毛豆莢	柿子	866	8
10月18日	五	白飯	蜜汁雞	魚香豆腐	蒜香空心菜	綠豆湯		838	7+9
10月21日	一	糙米飯	安東燉雞	築前煮	炒青江菜	冬瓜菇湯		783	9
10月22日	二	白飯	壽喜燒肉	絲瓜燴茼蒿	香菇小白菜	味噌湯	鮮奶	860	4+9
10月23日	三	白飯	蕃茄蛋豆腐	沙茶滷味	耳絲油菜	麻香什錦湯	香蕉	870	9
10月24日	四	漢堡	雞排堡*1	焗烤洋芋	通心粉花椰	玉米濃湯	文旦柚	845	7+8+9
10月25日	五	小米飯	椒鹽肉排*1	客家小炒	珍菇萵苣	冰仙草		811	8
10月28日	一	白飯	泰式打拋肉	炒玉米	炒鵝白菜	如意大骨湯		782	
10月29日	二	胚芽飯	柳葉魚*3	海帶三絲	芝麻空心菜	蘿蔔魚丸湯	優酪乳	877	4+8+9
10月30日	三	白飯	蠔油油腐煲	菜脯蛋	香拌地瓜葉	汕頭火鍋湯	柳丁	907	5+9
10月31日	四	白飯	三鮮飯湯		肉包*1	五香毛豆莢	百香果	816	8+10

備註:

1.10月份共用餐22天

2.每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次

3.豆漿及豆製品為非基改食品

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