

鼓山高中

110 年 11 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
11/1	一	芝麻香飯	三杯干丁菇	滷蛋帶結	繽紛野菜	田園鮮蔬湯	鮮奶	859
11/2	二	胚芽飯	日式燒豬排(1)	鮮炒花枝	快炒尼龍菜	人參雞湯	柑橘	679
11/3	三	米飯	*櫻花蝦炒飯料	紅醬雞肉起司捲(1)	彩繪銀芽	蘿蔔排骨湯	優酪乳	867
11/4	四	薏仁飯	泰式打拋豬	快炒鮮蔬	枸杞菠菜	芋汁西米露	百香果	832
11/5	五	燕麥飯	鹹水雞	紅絲炒蛋	快炒油菜	黃瓜排骨湯		713
11/8	一	香鬆飯	紅燒猴頭菇	和風蒸蛋	蒜香萵苣	蕃茄豆腐湯	豆漿	738
11/9	二	小米飯	筍干扣肉	日式鵪蛋	蒜香萵菜	香菇雞肉湯	香蕉	851
11/10	三	燕麥飯	栗子燒雞	珍珠丸(2)	拌青江菜	三絲湯	鮮奶	819
11/11	四	麵食	黃金魚塊(3)	茶葉蛋(1)	雙色花捲	香菇羹湯	蘋果	829
11/12	五	胚芽飯	蔥燒腱肉	四季豆肉香蛋	蒜香高麗菜	絲瓜冬粉湯		697
11/15	一	芝麻香飯	紅糟杏鮑菇	古早味炒蛋	炒什錦菜	油腐玉米湯	優酪乳	823
11/16	二	燕麥飯	回鍋肉片	咖哩起司球	燙地瓜葉	綠豆仙草蜜	柑橘	835
11/17	三	糯米飯	香菇油飯料	海苔鮪魚鬆	乾扁四季豆	紫菜蛋花湯	蔬果汁	733
11/18	四	胚芽飯	三杯雞	麻婆豆腐	蒜香油菜	玉米排骨湯	香蕉	823
11/19	五	薏仁飯	鯛魚排(1)	菜瓜粉絲蛋	蒜香菠菜	羅宋湯		707
11/22	一	麵食	鮮蔬什錦麵料	冰烤地瓜(1)	五行素蔬	若酸辣湯	豆漿	752
11/23	二	小米飯	魚香彩椒雞	*若章魚燒(2)	萵菜鹹蛋	關東煮湯	小蕃茄	748
11/24	三	五穀飯	什錦魯肉	玉米炒蛋	金菇青江	杏鮑筍片湯	鮮奶	836
11/25	四	芝麻香飯	義式蕃茄雞	柳葉魚(3)	枸杞菠菜	四色紅豆湯圓	蘋果	791
11/26	五	燕麥飯	鵪蛋魯肉	咖哩三色	芝香油菜	當歸鴨肉湯		729
11/29	一	薏仁飯	蔥花蛋	東坡豆腐	蒜香四季豆	金菇蘿蔔湯	優酪乳	836
11/30	二	胚芽飯	蕃茄燒腱肉	醬汁雲吞(2)	*開陽菠菜	*冬瓜茶壺湯	葡萄	752

1. 本校午餐供應國產豬肉。