

高雄市鼓山區鼓山高中

110 年 12 月份 午餐 食譜

校長：

供餐人數：1085人

供餐日數：22日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
12/1	三	小米飯	腰果雞丁	蕃茄炒蛋	炒海帶根	當歸排骨湯	橘子	763
12/2	四	麵食(牛排麵)	紅燒番茄豬肉麵湯(料湯分開)	軟式法國麵包(1)	快炒小白菜		鮮奶	809
12/3	五	燕麥飯	泰式檸檬雞	鐵板豆腐	拌青江菜	黃瓜魚丸湯	百香果	763
12/6	一	薏仁飯	繽紛細豆腐(1)	古早味炒蛋	蒜香菠菜	素玉米濃湯	優酪乳	854
12/7	二	芝麻香飯	雞肉親子丼	珍珠丸(2)	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	香蕉	789
12/8	三	胚芽飯	韓式肉片	高力蛋	蒜香四季豆	絲瓜冬粉湯	鮮奶	774
12/9	四	燕麥飯	鴿蛋肉燥	炒三鮮	枸杞青江菜	黃瓜排骨湯	蘋果	718
12/10	五	*什錦炒麵	香滷豬排(1)	餐包(1)	炒青花菜	檸檬愛玉		832
12/13	一	芝麻香飯	麻油猴頭菇	和風蒸蛋	蒜香四季豆	枸杞冬瓜菇湯	豆漿	742
12/14	二	燕麥飯	洋芋燒肉	菜瓜粉絲蛋	枸杞菠菜	大頭菜雞湯	小蕃茄	737
12/15	三	口袋餅(1)	麻油雞香飯料	泡菜肉片	福山萵苣	關東煮湯	果汁	802
12/16	四	薏仁飯	黑胡椒豬排	咖哩起司球	蒜香油菜	人參雞湯	柑橘	802
12/17	五	胚芽飯	椒麻雞丁	玉米炒蛋	金菇莧菜	三絲湯		792
12/20	一	胚芽飯	筍乾素燒	滷蛋帶結	金菇青江	紅豆湯圓	葡萄	857
12/21	二	麵食(熟麵疙瘩)	照燒肉片(餡料用)	刈包(1)	雙色花菜	*香菇肉羹	鮮奶	822
12/22	三	芝麻香飯	蔥燒軟排骨	柳葉魚(3)	枸杞菠菜	金菇蛋花湯	香蕉	746
12/23	四	燕麥飯	五彩蕃茄肉片	黃瓜魚丸	拌地瓜葉	珍珠芙蓉湯	優格	842
12/24	五	薯香飯	三杯雞	圓滿四色	蒜香油菜	酸菜白肉鍋		687
12/27	一	小米飯	素燉佛跳牆	三色蛋	蒜香四季豆	海帶玉米湯	豆漿	799
12/28	二	薏仁飯	鼓汁排骨	秋香雞米花	蒜香青江菜	蕃茄蛋花湯	菓子	735
12/29	三	胚芽飯	香滷豬排(1)	螞蟻上樹	快炒尼龍菜	香菇雞湯	鮮奶	800
12/30	四	燕麥飯	麻油雞	紅絲炒蛋	蒜香菠菜	冬瓜排骨湯	小蕃茄	715

1. 本校午餐供應國產豬肉。