

高雄市鼓山區鼓山高中

111 年 2 月 份 午 餐 食 譜

期 日	期 星	主 食	主 菜	副 菜 一	副 菜 二	湯 品	附 餐
2/11	五	香鬆飯	筍干扣肉	玉米雞茸	蒜香油菜	粉絲蛋花湯	香蕉
2/14	一	燕麥飯	麻油猴頭菇	彩蒸蛋	蒜香地瓜葉	菇蔬清湯	黑豆漿
2/15	二	胚芽飯	黑胡椒豬柳	三彩玉米	開陽菠菜	豆薯鮮雞湯	棗子
2/16	三	麵食	黃金魚塊(3)	醬燒小肉包(1)		香菇肉羹	鮮奶
2/17	四	薏仁飯	泰式打拋豬	炒三鮮	芝香油菜	黑糖甜三寶	柑橘
2/18	五	芝麻香飯	梅子雞丁	圓滿四色	拌青江菜	*海芽小魚湯	
2/21	一	香鬆飯	蒸豆腐(1)	蕃茄炒蛋	芝麻長豆	蔬食酸辣湯	優格
2/22	二	糯米飯	香菇油飯料	海苔鮪魚鬆	炒青花菜	紫菜蛋花湯	小蕃茄
2/23	三	燕麥飯	日式燒豬排(1)	高力蛋	快炒油菜	大頭菜雞湯	蔬果汁
2/24	四	胚芽飯	椒麻雞丁	玉米肉末	蒜香青江菜	四神排骨湯	葡萄
2/25	五	薯香飯	鴿蛋魯肉	螞蟻上樹	枸杞菠菜	羅宋湯	