

高雄市鼓山區鼓山高中
111 年 4 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 19日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
4/1	五	胚芽飯	豆乳雞	花瓜炒蛋	木須高麗菜	大頭菜排骨湯		735
4/6	三	糯米飯	香菇油飯料	海苔鮪魚鬆	芝麻長豆	鮮筍雞肉湯	茂谷柑	691
4/7	四	燕麥飯	三杯雞	鐵板豆腐	蒜香油菜	黃瓜排骨湯	果汁	783
4/8	五	薏仁飯	蒙古烤肉	秋香雞米花	開陽菠菜	關東煮湯	小蕃茄	761
4/11	一	香鬆飯	紅燒豆包(1)	蕃茄炒蛋	螞蟻上素	海帶玉米湯	鮮奶	829
4/12	二	麵食(烏龍麵)	照燒肉片(餡料用)	口袋餅(1)		*烏龍麵湯(料湯分開)	蕃石榴	681
4/13	三	燕麥飯	味噌燉肉	高麗燴炒	蒜香尼龍菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	833
4/14	四	五穀飯	特調雞排(1)	玉米炒蛋	金菇青江	四神排骨湯	葡萄	852
4/15	五	芝麻香飯	蔥燒軟排骨	麻婆豆腐	蒜香地瓜葉	豆薯鮮雞湯		654
4/18	一	米粥	鮮蔬百匯粥料	雙色花捲	帶絲三絲		蔬果汁	687
4/19	二	胚芽飯	梅子雞丁	*柳葉魚(2)	枸杞菠菜	蘿蔔排骨湯	香蕉	767
4/20	三	燕麥飯	五味豬排(1)	田園四喜	青江扒鵝蛋	金菇蛋花湯	鮮奶	858
4/21	四	小米飯	腰果雞丁	高麗鮮蔬	金茸油菜	蕃茄營養湯	蘋果	747
4/22	五	薏仁飯	筍干扣肉	四季豆肉香蛋	黃瓜花片	玉米雞肉湯		791
4/25	一	芝麻香飯	帶結滷蛋	咖哩三丁	雙色花菜	田園鮮蔬湯	黑豆漿	704
4/26	二	五穀飯	京都排骨	*鮮炒花枝	燙地瓜葉	芋汁西米露	小蕃茄	785
4/27	三	薯香飯	貴妃雞翅(1)	豆薯炒蛋	蒜香空心菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	880
4/28	四	麵食(拉麵)		巧克力甜心(1)	乾扁四季豆	*味噌海陸湯料(含料湯分開)	香蕉	821
4/29	五	燕麥飯	蔥爆肉片	三彩玉米	芝香油菜	養生雞肉湯		766

1. 本校午餐供應國產豬肉。