

# 高雄市鼓山高中

## 114 年 01 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 13日

| 日期    | 星期 | 主食       | 主菜              | 副菜一      | 蔬菜     | 湯品          | 附餐  | 熱量  |
|-------|----|----------|-----------------|----------|--------|-------------|-----|-----|
| 01/02 | 四  | *麵食(牛排麵) | *紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開) | *卡士達捲    | 炒小白菜   |             | 蔬果汁 | 730 |
| 01/03 | 五  | 小米飯      | *京都排骨           | *玉米炒蛋    | 有機蔬菜   | *珍菇豆腐湯      | 小蕃茄 | 750 |
| 01/06 | 一  | *燕麥飯     | *鵪蛋若燥           | *金沙豆腐    | 野菜天婦羅  | *若酸辣湯       | 優酪乳 | 810 |
| 01/07 | 二  | 米飯       | *麻油雞香飯料         | *手撕麵包    | 涼拌毛豆莢  | 田園鮮蔬湯       | 柑橘  | 791 |
| 01/08 | 三  | *五穀飯     | *醬汁淋魚           | *麻婆豆腐    | 蒜香油菜   | *酸菜白肉鍋      | *鮮奶 | 730 |
| 01/09 | 四  | 胚芽飯      | *香菇雞            | *培根蛋高麗   | 拌青江菜   | 蘿蔔排骨湯       | 蘋果  | 750 |
| 01/10 | 五  | 小米飯      | *日式燒豬排(1)       | *蕃茄炒蛋    | *開陽菠菜  | *芋汁西米露      |     | 679 |
| 01/13 | 一  | 薏仁飯      | *素燉佛跳牆          | *滷蛋帶結    | 雙色花菜   | 時蔬鮮菇湯       | *豆漿 | 738 |
| 01/14 | 二  | *燕麥飯     | 清燉排骨            | *鮮味花枝    | 油菜鮮菇   | 香菇雞湯        | 葡萄  | 722 |
| 01/15 | 三  | *麵食(烏龍麵) | *雞腿堡(1)         | *漢堡麵包(1) |        | *烏龍麵湯(料湯分開) | 優格  | 855 |
| 01/16 | 四  | 小米飯      | *什錦魯肉           | *麻香高麗    | 蒜香菠菜   | 枸杞雞湯        | 柑橘  | 714 |
| 01/17 | 五  | *芝麻香飯    | *洋芋燒雞           | 玉米肉末     | *青江扒鵪蛋 | 大頭菜排骨湯      |     | 744 |
| 01/20 | 一  | 米飯       | *鮭魚炒飯料          | 檸檬雞翅(1)  | *芝麻長豆  | 海芽肉絲湯       | *鮮奶 | 868 |

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。

4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以\*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。 校園食材登錄平台網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend>