

高雄市鼓山高中

114 年 02 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	熱量
02/11	二	*芝麻香飯	*筍干扣肉	*圓滿四色		拌青江菜	豆薯鮮雞湯	優酪乳	868
02/12	三	*燕麥飯	*紅燒魚丁	鮮蔬雞柳		高麗小炒	絲瓜粉絲湯	柑橘	717
02/13	四	*麵食(牛排麵)	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*巧克力甜心(1)		炒小白菜		*鮮奶	799
02/14	五	薏仁飯	*韓式炸雞	*玉米炒蛋		香拌油菜	*珍菇豆腐湯	小蕃茄	793
02/17	一	*香鬆飯	*蒸豆腐(1)	*蕃茄炒蛋		*繽紛野菜	*蔬食酸辣湯	果汁	777
02/18	二	米飯	*鮭魚炒飯料	*叉燒包(1)		炒青花菜	*酸菜白肉鍋	棗子	846
02/19	三	*燕麥飯	*油淋雞丁	*柳月魚(2)		*螞蟻上素	*紫菜蛋花湯	優格	830
02/20	四	胚芽飯	*日式燒豬排(1)	*蛋香高麗菜		蒜香油菜	綠豆米苔目湯	蘋果	757
02/21	五	小米飯	*椒麻雞丁	玉米肉末		蒜香菠菜	四神排骨湯		794
02/24	一	*燕麥飯	*麻油猴頭菇	*彩蒸蛋		*炒什錦菜	菇蔬清湯	*豆漿	804
02/25	二	胚芽飯	*黑胡椒豬柳	*炒三鮮		蒜香高麗菜	*蕃茄豆腐蛋花湯	葡萄	746
02/26	三	*麵食(牛排麵)	*黃金魚塊(3)	*手撕麵包		*茶香蛋(1)	*香菇羹湯(土魷魚羹麵用)	*鮮奶	871
02/27	四	小米飯	*洋芋燒雞	*古早味炒蛋		香拌菠菜	豆薯排骨湯	柑橘	767

*本校午餐供應國產豬肉。

高鈣深色蔬菜有那些呢？

高鈣深色蔬菜

包括地瓜葉、小白菜、青江菜、菠菜、芥藍菜、莧菜、空心菜、油菜、紅鳳菜、山芹菜、龍葵（黑甜菜）、紅莧菜、山蘇（昭和草）、干籽菜（冬菜）、荷葉菜、川七、豆瓣菜等深色蔬菜，比一般的蔬菜含有較多的鈣質（每100公克深色蔬菜之鈣含量大於75毫克）。不能攝取乳製品類的人，或鈣質需求較大的青少年，應多選擇這些高鈣深色蔬菜，以確保攝取較多的鈣質。