

高雄市鼓山區鼓山高中

114 年 04 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
04/01	二	米飯	*鮭魚炒飯料	*若章魚燒(2)	*芝麻長豆	養生雞肉湯	草莓	772
04/02	三	*燕麥飯	*特調雞排(1)	*鐵板豆腐	金菇青江	黃瓜排骨湯	優格	812
04/07	一	小米飯	*紅燒豆包(1)	*蕃茄炒蛋	高麗小炒	海帶玉米湯	*鮮奶	808
04/08	二	*麵食	*照燒肉片(餡料用)	*刈包(1)		*烏龍麵湯(料湯分開)	小蕃茄	851
04/09	三	*燕麥飯	*味噌燉肉	*泡菜炒年糕	有機蔬菜	*紫菜蛋花湯	優酪乳	890
04/10	四	*香鬆飯	*豆乳雞	*玉米炒蛋	蒜香油菜	四神排骨湯	茂谷柑	764
04/11	五	*芝麻香飯	*豆瓣豆腐魚丁	大白菜燒	香拌青江菜	*芋汁西米露		739
04/14	一	米飯	*菇菇香拌飯料	*滷蛋若燥(1)	*圓圈朱古力(1)	筍片菇蔬湯	*豆漿	854
04/15	二	胚芽飯	*香菇雞	*柳月魚(2)	*芝香油菜	蘿蔔排骨湯	蘋果	718
04/16	三	*燕麥飯	*五味豬排(1)	田園四喜	*青江扒鵪鶉蛋	*蕃茄營養湯	*鮮奶	844
04/17	四	小米飯	*腰果雞丁	*三色豆腐	有機蔬菜	*金菇蛋花湯	葡萄	782
04/18	五	薏仁飯	*筍干扣肉	*四季豆肉香蛋	*螞蟻上素	玉米雞肉湯		864
04/21	一	*芝麻香飯	*鵪鶉蛋若燥	*泰香豆包	香蒜長豇豆	田園鮮蔬湯	果汁	745
04/22	二	*麵食	*白醬海鮮義式麵配料	檸檬雞翅(1)		仙草蜜	小蕃茄	637
04/23	三	*燕麥飯	*蒜泥白肉	*蔬菜花枝	蒜香高麗菜	豆薯鮮雞湯	優酪乳	833
04/24	四	*香鬆飯	五彩雞塊	*風味歐姆蛋	拌青江菜	冬瓜排骨湯	葡萄	766
04/25	五	小米飯	*蔥燒腩肉	玉米雞茸	香拌油菜	鮮筍雞肉湯		754
04/28	一	*燕麥飯	*若燥油腐	*彩蒸蛋	*炒什錦菜	時蔬鮮菇湯	*鮮奶	837
04/29	二	*芝麻香飯	*三杯雞	*麻婆豆腐	枸杞青江菜	綠豆薏仁湯	百香果	804
04/30	三	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*巧圓餐包(1)	炒小白菜		優格	857

- 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend>

胃酸逆流，用臺灣台語要怎麼講呢？

答案是「溢刺酸 ik-tshiah-sng」，「胃糟糟 uī tso-tso」是胃氣不順、悶痛不舒服。

想知道更多人體器官、生理現象的臺灣台語，可以到臺灣台語動畫網，免費收看「工作細胞特別上映版」臺灣台語配音版，一邊從動畫學知識，一邊學臺灣台語，一舉兩得!!