

高雄市鼓山區鼓山高中

111 年 10 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
10/3	一	小米飯	若燥油腐	和風蒸蛋	炒什錦菜	金菇蘿蔔湯	蔬果汁	810
10/4	二	麵食(細白麵)	白醬海鮮義式麵配料	杯子蛋糕(1)	雙色花菜	檸檬愛玉	百香果	828
10/5	三	燕麥飯	加哩雞丁	紅油炒手(3)	肉燥地瓜葉	黃瓜排骨湯	鮮奶	783
10/6	四	胚芽飯	蔥燒軟排骨	柳月魚(2)	快炒油菜	芹香粉絲湯	香蕉	746
10/7	五	香鬆飯	泰式雞排(1)	花瓜炒蛋	木須高麗菜	四神排骨湯		725
10/11	二	燕麥飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	拌青江菜	牛蒡養生湯	優格	833
10/12	三	米飯	鮭魚炒飯料	蟹黃燒賣(2)	芝麻長豆	帶芽蛋花湯	蘋果	736
10/13	四	胚芽飯	三杯雞	古早味炒蛋	福山萵苣	鮮筍排骨湯	鮮奶	778
10/14	五	芝麻香飯	鴿蛋魯肉	咖哩三色	拌地瓜葉	蒜頭雞湯	葡萄	735
10/17	一	薏仁飯	蒸豆腐(1)	五彩炒蛋	沙茶油菜	杏鮑筍片湯	豆漿	773
10/18	二	薯香飯	浦燒鯛魚(1)	泡菜肉片	菇香萵苣	絲瓜冬粉湯	橘子	725
10/19	三	燕麥飯	五彩雞塊	麻婆豆腐	金菇青江	四色紅豆湯圓	鮮奶	828
10/20	四	麵食(蕎麥麵)	紅燒番茄豬肉麵湯(料湯分開)	小餐包(1)	炒小白菜		香蕉	684
10/21	五	五穀飯	香滷豬排(1)	炒三鮮	素炒洋芋絲	牛蒡養生湯		760
10/24	一	小米飯	起司玉米蒸蛋	東坡豆腐	高麗小炒	百菇蔬菜鍋	優酪乳	916
10/25	二	芝麻香飯	栗子燒雞	珍珠丸(2)	青江扒鴿蛋	鮮筍肉片湯	蕃石榴	753
10/26	三	麵食(烏龍麵)	秋香雞球	流沙奶皇包(1)		味噌海陸湯料(含料湯分開)	蔬果汁	735
10/27	四	薏仁飯	筍干扣肉	白玉燒	快炒油菜	香菇雞肉湯	橘子	809
10/28	五	燕麥飯	醬汁淋魚	蕃茄炒蛋	乾扁四季豆	四神排骨湯		657
10/31	一	芝麻香飯	三杯干丁菇	滷蛋帶結	繽紛野菜	田園鮮蔬湯	鮮奶	833

1. 本校午餐供應國產豬肉。