

高雄市鼓山區鼓山高中

111 年 12 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 23日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
12/1	四	胚芽飯	蕃茄燒腩肉	醬汁雲吞(2)	開陽菠菜	冬瓜茶壺湯	柑橘	756
12/2	五	燕麥飯	泰式檸檬雞	鐵板豆腐	拌青江菜	黃瓜魚丸湯		706
12/5	一		鮮蔬炒麵	茶葉蛋(1)	炒青花菜	素玉米濃湯	豆漿	773
12/6	二	芝麻香飯	雞肉親子丼	福州丸(2)	珍珠菠菜	紫菜蛋花湯	小蕃茄	798
12/7	三	胚芽飯	韓式肉片	高力蛋	福山萵苣	絲瓜冬粉湯	鮮奶	766
12/8	四	燕麥飯	照燒雞丁	三菇燴豆腐	枸杞青江菜	黃瓜排骨湯	香蕉	809
12/9	五	小米飯	鵪鶉肉燥	泡菜炒年糕	快炒油菜	人參雞湯		756
12/12	一	香鬆飯	素燉佛跳牆	和風蒸蛋	蒜香四季豆	枸杞冬瓜菇湯	豆漿	645
12/13	二	燕麥飯	洋芋燒肉	菜瓜粉絲蛋	枸杞菠菜	大頭菜雞湯	蕃石榴	764
12/14	三	口袋餅(1)	麻油雞香飯料	照燒肉片(餡用)	炒青花菜	關東煮湯	果汁	790
12/15	四	薏仁飯	黑胡椒豬柳	炒三鮮	芝香油菜	雞肉冬粉湯	葡萄	757
12/16	五	胚芽飯	椒麻雞丁	玉米炒蛋	有機蔬菜	三絲湯	運動會加菜 蛋糕*2果汁*1	793
12/20	二	麵食	紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	軟式法國麵包(1)	快炒小白菜		鮮奶	797
12/21	三	芝麻香飯	蔥燒軟排骨	柳葉魚(2)	枸杞菠菜	金菇蛋花湯	香蕉	595
12/22	四	燕麥飯	三杯雞	黃瓜魚丸	拌青江菜	酸菜白肉鍋	優格	789
12/23	五	薯香飯	蒜泥白肉	圓滿四色	蒜香油菜	絲瓜粉絲湯		679
12/26	一	小米飯	麻油猴頭菇	三色蛋	炒青花菜	海帶玉米湯	豆漿	751
12/27	二	薏仁飯	泰式檸檬魚	玉米雞茸	蒜香青江菜	蕃茄蛋花湯	小蕃茄	810
12/28	三	胚芽飯	大薄片	四色咖哩	快炒尼龍菜	香菇雞湯	鮮奶	764
12/29	四	燕麥飯	麻油雞	紅絲炒蛋	蒜香菠菜	冬瓜排骨湯	蘋果	670
12/30	五	什錦炒麵	香酥棒腿(1)	小餐包(1)	福山萵苣	檸檬愛玉		754

1. 本校午餐供應國產豬肉。