

高雄市鼓山區鼓山高中

111 年 9 月 份 午 餐 食 譜

校長：

供餐人數： 1595人

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
8/30	二	胚芽飯	腰果雞丁	花瓜炒蛋	木須高麗菜	鮮筍排骨湯	鮮奶	781
	三	薏仁飯	蔥燒腱肉	奶香玉米	拌青江菜	大黃瓜雞湯	葡萄	829
9/1	四	米飯	雞肉蕃茄燉飯	醬燒小肉包(1)	雙色花菜	玉米濃湯	優酪乳	888
9/2	五	香鬆飯	五彩雞塊	古早味炒蛋	蒜香空心菜	海芽肉絲湯	龍眼	747
9/5	一	芝麻香飯	筍乾素燒	彩蒸蛋	繽紛野菜	時蔬鮮菇湯	鮮奶	811
9/6	二	小米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	拌地瓜葉	白玉雞肉湯	香蕉	813
9/7	三	麵食(牛排麵)	黃金魚塊(3)	芝麻包(1)	帶絲三絲	*香菇羹湯(土魷魚羹麵用)	優酪乳	941
9/8	四	燕麥飯	鹹水雞	紅絲炒蛋	金菇青江	綠豆麥片湯	蕃石榴	838
9/12	一	米飯	七彩蔬飯料	蠔香油豆腐(1)	蒜香四季豆	金菇蘿蔔湯	豆漿	769
9/13	二	胚芽飯	京都排骨	秋香雞米花	枸杞青江菜	黃瓜魚丸湯	蘋果	788
9/14	三	燕麥飯	洋蔥燒雞腿	玉米肉末	*叻魚莧菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	842
9/15	四	五穀飯	*泰式檸檬魚	快炒鮮蔬	蒜香油菜	鮮筍肉片湯	水梨	766
9/16	五	薏仁飯	豆乳雞	日式鵪蛋	肉燥地瓜葉	芹香粉絲湯		724
9/19	一	小米飯	泰味豆包	五彩炒蛋	螞蟻上素	絲瓜金菇湯	鮮奶	864
9/20	二	麵食(烏龍麵)		窩窩頭(1)	雪菜豆干	烏龍麵湯(料湯分開)	香蕉	762
9/21	三	燕麥飯	洋芋燒肉	鮮炒花枝	芝香油菜	海帶玉米湯	蔬果汁	754
9/22	四	薏仁飯	義式蕃茄雞	*柳葉魚(2)	拌青江菜	芋汁西米露	百香果	730
9/23	五	五穀飯	香爆回鍋肉	咖哩三色	蒜香尼龍菜	筍片菇蔬湯		700
9/26	一	胚芽飯	鐵板細豆腐(1)	鵪蛋若躁	燙地瓜葉	帶芽蛋花湯	優酪乳	795
9/27	二	燕麥飯	椒麻雞丁	玉米炒蛋	蒜香青江菜	關東煮湯	葡萄	822
9/28	三	麵食(刀削麵)	拌麵料	鐵路豬排(1)	芝麻長豆	鮮筍雞肉湯	鮮奶	917
9/29	四	芝麻香飯	大薄片	胡麻香鮮蔬	莧菜鹹蛋	菇鴨冬瓜湯	蘋果	766
9/30	五	胚芽飯	*鯛魚排(1)	蕃茄炒蛋	蒜香油菜	絲瓜金菇湯		724

1. 本校午餐供應國產豬肉。