# 鼓山高中　109 年 1 月午餐食譜

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| 2(四) | 薯香飯 | 鯛魚排\*1 | 客家小炒 | 珍珠菠菜 | 酸菜白肉鍋 | 蘋果 | 830 |
| 3(五) | 薏仁飯 | 麻油雞 | 四季豆肉香蛋 | 素炒洋芋絲 | 黑糖甜三寶 |  | 772 |
| 4(六) | 燕麥飯 | 吉利豬排 | 花開富貴 | 快炒尼龍菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 765 |
| 6(一) | 鮮蔬什錦麵 | 茶葉蛋\*1 | 蒜香青花菜 |  | 若酸辣湯 | 優酪乳 | 810 |
| 7(二) | 胚芽飯 | 栗子燒雞 | 高麗小炒 | 開陽菠菜 | 關東煮湯 |  | 730 |
| 8(三) | 燕麥飯 | 家鄉燒肉 | 螞蟻上樹 | 青江扒鴿蛋 | 枸杞雞湯 | 橘子 | 825 |
| 9(四) | 薏仁飯 | 鹹酥雞 | 三色豆腐 | 芝香油菜 | 大頭菜排骨湯 | 香蕉 | 875 |
| 10(五) | 薯香飯 | 清燉排骨 | 玉米雞茸 | 蒜香尼龍菜 | 珍菇豆腐湯 |  | 763 |
| 13(一) | 芝麻香飯 | 鐵板素蚵仔 | 蔥花炒蛋 | 野菜天婦羅 | 素玉米濃湯 | 鮮奶 | 870 |
| 14(二) | 胚芽飯 | 照燒雞丁 | 麻香高麗 | 蒜香油菜 | 蕃茄蛋花湯 |  | 760 |
| 15(三) | 櫻花蝦炒飯 | 芝麻包\*1 | 五彩豆干 |  | 豆薯鮮雞湯 | 葡萄 | 805 |
| 16(四) | 小米飯 | 三杯雞 | 麻婆豆腐 | 拌青江菜 | 蘿蔔排骨湯 | 橘子 | 823 |
| 17(五) | 燕麥飯 | 吉利豬排 | 花開富貴 | 快炒尼龍菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 765 |