

高雄市鼓山高中
113 年 05 月份 午餐 食譜

供餐日數： 23日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
05/01	三	麵食	紅燒番茄豬肉麵湯(料湯分開)	巧圓餐包(1)	炒小白菜		果汁	684
05/02	四	五穀飯	洋芋雞丁	*客家小炒	蒜香油菜	海芽肉絲湯	茂谷柑	771
05/03	五	小米飯	薑汁燒肉	玉米炒蛋	拌青江菜	蒜頭雞湯		729
05/06	一	燕麥飯	起司玉米蛋	鐵板素蚵仔	芝麻長豆	杏鮑筍片湯	豆漿	822
05/07	二	胚芽飯	桂花味噌雞	快炒鮮蔬	鮮筍三絲	四神排骨湯	小蕃茄	725
05/08	三	薏仁飯	蔥燒軟排骨	鴿蛋燒豆腐	金草油菜	香菇雞肉湯	鮮奶	752
05/09	四	米飯	*鮭魚炒飯料	特調翅小腿(2)	蒜香絲瓜	*黃瓜魚丸湯	香蕉	808
05/10	五	香鬆飯	京醬炒雞	古早味炒蛋	蒜香青江菜	關東煮湯		684
05/13	一	五穀飯	帶結滷蛋	泰香豆包	快炒油菜	枸杞冬瓜菇湯	優酪乳	849
05/14	二	什錦炒麵	鵬程雞翅(1)		蒜香四季豆	紫菜蛋花湯	蕃石榴	863
05/15	三	燕麥飯	五彩雞塊	鮮筍肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	蔬果汁	749
05/16	四	芝麻香飯	洋芋燒肉	蛋香高麗菜	拌青江菜	鮮筍雞肉湯	蘋果	733
05/17	五	小米飯	鹹水雞	三色豆腐	肉燥空心菜	黃瓜排骨湯		720
05/20	一	米飯	薑黃食蔬燉飯	花瓜炒蛋	綜合堅果(1)	絲瓜冬粉湯	豆漿	756
05/21	二	燕麥飯	清燉排骨	*柳葉魚(2)	拌地瓜葉	綠豆薏仁湯	香蕉	827
05/22	三	小米飯	腰果雞丁	日式鴿蛋	油菜鮮菇	鮮筍肉片湯	鮮奶	763
05/23	四	胚芽飯	豆乳豬排(1)	玉米雞茸	有機蔬菜	珍味金菇湯	小蕃茄	771
05/24	五	薏仁飯	羅馬蕃茄雞	豆香肉蛋	帶絲干絲	豆薯排骨湯		747
05/27	一	燕麥飯	菇菇豆腐燒	鴿蛋若躁	黃瓜花片	素玉米濃湯	優酪乳	884
05/28	二	麵食	卡拉雞排(1)		炒小白菜	麵疙瘩湯料(湯料分開)	葡萄	743
05/29	三	小米飯	*豆瓣豆腐魚丁	螞蟻上樹	蒜香青江菜	酸菜白肉鍋	鮮奶	789
05/30	四	芝麻香飯	彩椒雞柳	玉米肉末	芝香油菜	檸檬愛玉	蘋果	766
05/31	五	胚芽飯	黑胡椒豬排	*鮮炒花枝	燙地瓜葉	大黃瓜雞湯		698

※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
 ※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。
 ※校園食材登錄平台網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>