

高雄市鼓山區鼓山高中

112 年 2 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 11日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
2/13	一	燕麥飯	麻油猴頭菇	彩蒸蛋	蒜香地瓜葉	菇蔬清湯	黑豆漿	716
2/14	二	胚芽飯	黑胡椒豬柳	玉米雞茸	開陽菠菜	粉絲蛋花湯	棗子	810
2/15	三	麵食(拉麵)	味噌海陸湯料(含料湯分開)	巧克力甜心(1)	乾扁四季豆		優酪乳	873
2/16	四	薏仁飯	泰式打拋豬	圓滿四色	芝香油菜	黑糖甜三寶	柑橘	871
2/17	五	芝麻香飯	咖哩魚丁	秋香雞米花	拌青江菜	豆薯排骨湯		659
2/18	六	紅藜飯	筍干扣肉	培根蛋高麗	蒜香油菜	海芽小魚湯		790
2/20	一	香鬆飯	蒸豆腐(1)	蕃茄炒蛋	繽紛野菜	蔬食酸辣湯	鮮奶	755
2/21	二	糯米飯	香菇油飯料	海苔鮪魚鬆	炒青花菜	紫菜蛋花湯	小蕃茄	688
2/22	三	燕麥飯	日式燒豬排(1)	高力蛋	快炒油菜	大頭菜雞湯	蔬果汁	713
2/23	四	胚芽飯	椒麻雞丁	炒三鮮	蒜香青江菜	四神排骨湯	草莓	677
2/24	五	薯香飯	鵪鶉蛋魯肉	螞蟻上樹	枸杞菠菜	羅宋湯		705

1. 本校午餐供應國產豬肉。

- 午餐前一定要用肥皂確實洗淨雙手再用餐。
- 打菜時每人都必須配戴口罩不交談。
- 用餐時需於桌上架設隔板，
留在自己的座位用餐，
不共食不共用餐具。
- 班級配膳車應離牆及遠離垃圾桶，防止病媒等爬入食物內
- 配膳車、餐具箱(含打菜用具)應保持乾淨。