

高雄市鼓山區鼓山高中

112 年 5 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
5/1	一	胚芽飯	若燥油腐	風味歐姆蛋	炒什錦菜	時蔬鮮菇湯	鮮奶	806
5/2	二	芝麻香飯	泰式檸檬雞	麻婆豆腐	枸杞青江菜	仙草蜜	香蕉	769
5/3	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	646
5/4	四	五穀飯	宮保風味雞	豆皮高麗	肉燥空心菜	海芽肉絲湯	小蕃茄	712
5/5	五	小米飯	*茄汁魚丁	古早味炒蛋	蒜香莧菜	香菇雞湯		657
5/8	一	燕麥飯	起司玉米蒸蛋	鐵板素蚵仔	芝麻長豆	杏鮑筍片湯	豆漿	782
5/9	二	薯香飯	桂花味噌雞	快炒鮮蔬	鮮筍三絲	四神排骨湯	香吉士	726
5/10	三	薏仁飯	蔥燒軟排骨	泰香豆包	高麗培根	*黃瓜魚丸湯	鮮奶	806
5/11	四	米飯	*鮭魚炒飯料	小雞塊(2)	蒜香絲瓜	香菇雞肉湯	葡萄	766
5/12	五	香鬆飯	京醬炒雞	蔥花炒蛋	油菜鮮菇	關東煮湯		700
5/15	一	五穀飯	素燉佛跳牆	鴿蛋若躁	五行素蔬	枸杞冬瓜菇湯	優酪乳	812
5/16	二	什錦炒麵	打拋豬+窩窩頭(1)			紫菜蛋花湯	蕃石榴	767
5/17	三	燕麥飯	紅麴雞	*客家小炒	拌青江菜	玉米排骨湯	蔬果汁	806
5/18	四	芝麻香飯	薑汁燒肉	高力蛋	快炒油菜	鮮筍雞肉湯	葡萄	737
5/19	五	小米飯	鹹水雞	*鮪魚珍珠丸(2)	肉燥空心菜	黃瓜排骨湯		752
5/22	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	678
5/23	二	燕麥飯	鼓汁排骨	三色豆腐	拌地瓜葉	綠豆薏仁湯	香蕉	857
5/24	三	小米飯	腰果雞丁	日式鴿蛋	油菜鮮菇	鮮筍肉片湯	鮮奶	738
5/25	四	胚芽飯	日式燒豬排(1)	玉米雞茸	拌青江菜	珍味金菇湯	小蕃茄	751
5/26	五	薏仁飯	羅馬蕃茄雞	豆香肉蛋	帶絲三絲	豆薯排骨湯		613
5/29	一	燕麥飯	麻蔬豆腐	三色蛋	繽紛野菜	素玉米濃湯	優酪乳	904
5/30	二	小米飯	洋芋燒肉	螞蟻上樹	芝香油菜	酸菜白肉鍋	蘋果	799
5/31	三	麵食	*鍋燒麵湯料(湯料分開)	檸檬雞翅(1)	炒小白菜		鮮奶	651

1. 本校午餐供應國產豬肉。