

# 高雄市鼓山區鼓山高中

## 112 年 8、9 月份午餐食譜

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	三	胚芽飯	腰果雞丁	花瓜炒蛋	木須高麗菜	鮮筍排骨湯	香蕉	801
8/31	四	麵食(烏龍麵)	烏龍湯麵(料湯分開)	特調翅小腿(2)	圈圈朱古力(1)	/	果汁	663
9/1	五	小米飯	蕃茄燒腩肉	螞蟻上樹	丁香空心菜	白玉雞肉湯	龍眼	744
9/4	一	薏仁飯	素燉佛跳牆	彩蒸蛋	芝香油菜	素玉米濃湯	豆漿	818
9/5	二	胚芽飯	黑胡椒豬排	咖哩三色	肉燥地瓜葉	大黃瓜雞湯	香吉士	796
9/6	三	麵食(牛排麵)	黃金魚塊(3)	佛卡夏(1)	帶絲三絲	香菇羹湯(土魷魚羹麵用)	鮮奶	802
9/7	四	紅藜飯	鹹水雞	紅絲炒蛋	金菇青江	綠豆仙草蜜	蘋果	786
9/8	五	燕麥飯	蒜泥白肉	多彩玉米	黃瓜花片	香菇雞肉湯	/	774
9/11	一	米飯	七彩蔬飯料	金沙豆腐	蒜香四季豆	時蔬鮮菇湯	優格	834
9/12	二	香鬆飯	蔥燒軟排骨	秋香雞米花	蒜香青江菜	鮮筍蛋花湯	香蕉	796
9/13	三	小米飯	蔥油雞(1)	蕃茄炒蛋	蒜香莧菜	四神排骨湯	果汁	801
9/14	四	燕麥飯	泰式檸檬魚	快炒鮮蔬	蒜香油菜	茶壺湯	百香果	725
9/15	五	五穀飯	豆乳雞	金菇海苔蛋	燙地瓜葉	黃瓜魚丸湯	/	712
9/18	一	胚芽飯	泰味豆包	和風蒸蛋	高麗小炒	筍片菇蔬湯	鮮奶	794
9/19	二	芝麻香飯	三杯雞	泡菜炒年糕	肉燥空心菜	油腐玉米湯	水梨	777
9/20	三	燕麥飯	洋芋燒肉	鮮炒花枝	芝香油菜	雞肉冬粉湯	優酪乳	852
9/21	四	薏仁飯	義式蕃茄雞	柳葉魚(2)	拌青江菜	芋汁西米露	香蕉	798
9/22	五	什錦炒麵	茶葉香蛋(1)	紅藜起司餐包(1)	/	香菇肉羹	蔬果汁	655
9/23	六	紅藜飯	香爆回鍋肉	咖哩三色	蒜香尼龍菜	鮮筍排骨湯	/	699
9/25	一	胚芽飯	鐵板細豆腐(1)	鴿蛋若躁	快炒油菜	帶芽蛋花湯	豆漿	750
9/26	二	燕麥飯	椒麻雞丁	玉米炒蛋	金菇莧菜	關東煮湯	蕃石榴	766
9/27	三	米飯	佳宴炒飯料	冰烤地瓜(1)	涼拌毛豆莢	絲瓜金菇湯	鮮奶	756
9/28	四	紅藜飯	紅燒魚丁	四季豆肉香蛋	蒜香高麗菜	黃瓜排骨湯	葡萄	718

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電等)變動食譜。
2. 食譜根據教育部：『學校午餐營養素建議量及中小學學校午餐食物內容』設計。
3. 每週一為蔬食日，豆製品食材均使用非基因黃豆製品及玉米採用非基因改造。
4. 本校午餐供應國產豬肉
5. 班級配膳車應離牆及遠離垃圾桶，防止病媒等爬入食物內
6. 配膳車、餐具箱(含打菜用具)應保持乾淨。