

高雄市立南隆國民中學

113 年 12 月份營養午餐食譜

日期	星期	主 食	副 食			湯	副食品	總熱量
2	一	米 飯	蠔油豆豉雞丁	油丁炒花菜	季節時蔬	青菜蛋花	百香果	694.4
3	二	紅燒豬肉湯麵、滷三節翅x1、季節時蔬					波蜜 100% 蘋果葡萄汁	684.8
4	三	米 飯	三杯素雞	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	黃瓜針菇	柳丁	717.3
5	四	小米飯	鹽酥魚丁	白 菜 滷	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶	781.4
6	五	五穀米飯	梅子雞丁	三絲滑蛋	季節時蔬	麥香 QQ 甜湯	葡萄	820.3
9	一	米 飯	薑汁燒肉	香菇肉羹	季節時蔬	海芽龍骨	蘋果	714.6
10	二	羅勒義式雞肉麵、橙汁翅腿*2、季節時蔬				玉米濃湯	黑豆漿	761.1
11	三	米 飯	塔香杏菇	木須炒年糕	季節時蔬	羅 宋 湯	椪柑	730.4
12	四	薏仁米飯	鹹 水 雞	咖哩豆腐	有機蔬菜	扁蒲蛋花	優酪乳	655.6
13	五	芝麻米飯	鳳梨豆醬魚丁	韭菜絞肉炒蛋	季節時蔬	山粉圓冬瓜露甜湯	小蕃茄	824.4
16	一	米 飯	奶香起司南瓜雞	海帶根肉絲	季節時蔬	紫菜龍骨	百香果	658.2
17	二	飯湯、魷魚丸x2、季節時蔬、醬燒小肉包x1					履歷豆漿	667.7
18	三	米 飯	蜜汁烤麩	蔥香蒸蛋	季節時蔬	酸 辣 湯	葡萄	738.1
19	四	糙米飯	醋溜肉片	彩椒豆干	有機蔬菜	大白菜龍骨	鮮奶	731.9
20	五	胚芽米飯	五味雞丁	魚香炒蛋	季節時蔬	紅豆湯圓甜湯	柳丁	833.5
23	一	米 飯	泡菜豬柳	香菇油腐	季節時蔬	黃瓜貢丸湯	椪柑	739.3
24	二	麻油雞米糕、香菇燒賣x2、季節時蔬				柴魚蘿蔔	波蜜 100% 蔬果汁	726.7
25	三	米 飯	茄汁素肉燥	清燒白卜鵝蛋	季節時蔬	味噌湯	百香果	628.6
26	四	燕麥米飯	蒲燒鯛魚x1	三杯鮮蔬肉片	有機蔬菜	四神龍骨	鮮奶	772.8
27	五	紫米飯	蒜香椒麻雞	玉米蒸蛋	季節時蔬	黑糖綠豆甜湯	小蕃茄	793.7
30	一	米 飯	紅燒排骨	豆薯炒蛋	季節時蔬	麻油雞湯	葡萄	701.7
31	二	菇菇雞拌飯、茶葉蛋x1、季節時蔬				高麗菜龍骨	黑豆漿	728.6

* 每週三為蔬食日。* 每週四供應有機蔬菜。

* 熱量標示不含供應副食品。

* 本校午餐供應皆採用國產豬肉、國產蛋品。

* 菜單網底標註為食材含有麩質之穀物、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品含有致過敏性食品，不適合對其過敏者食用。

* 本公司供應之營養午餐已完成食品產品責任險投保作業。