高雄市立南隆國民中學

115 年 10 月份營養午餐食譜

日期	星期	主　食	副　　食			湯	副食品	總熱量
1	四	小米飯	黑胡椒豬柳	黑輪炒鮮蔬	炒小白菜	黃 瓜 湯	鮮奶	756
2	五	義大利肉醬麵、雞肉堡排x1、炒青花菜				玉米濃湯	水果	782
5	一	白米飯	蜜 汁 雞	豆芽冬粉蔥蛋	炒 野 蓮	大白菜湯	水果	775
6	二	胚芽米飯	梅子燒肉	豆包甘藍	炒青江菜	金針雞湯	波蜜 100% 蘋果葡萄汁	796.9
7	三	白米飯	茄汁素肉燥	三色炒蛋	炒大陸妹	西谷米冬瓜露甜湯	水果	843
8	四	肉絲蛋炒飯、脆皮翅小腿x2、炒高麗菜				味 噌 湯	優酪乳	875.5
12	一	白米飯	洽洽魚排x2	木 須 肉	炒青花菜	薑絲紫菜	水果	787.3
13	二	五穀米飯	銀蘿燒肉	雞肉絲如意芽	炒小白菜	什錦菌菇	豆漿	729.6
14	三	白米飯	沙茶鮑菇豆干	玉米炒蛋	炒高麗菜	紅豆地瓜甜湯	水果	839.1
15	四	芝麻米飯	三 杯 雞	肉片炒花菜	蔥香大黃瓜	玉 米 湯	優格	818.8
16	五	香菇肉羹麵、滷什錦、黑胡椒毛豆莢					水果	787.4
19	一	白米飯	蔥 油 雞	紅蘿蔔炒蛋	滷香菇白菜	冬 瓜 湯	水果	755.9
20	二	海苔飯	糖醋魚丁	客家小炒	炒 油 菜	扁蒲蛋花	波蜜 100% 蔬果汁	713
21	三	白米飯	素麻婆豆腐	洋芋蒸蛋	炒青江菜	麥香 QQ 甜湯	水果	772.9
22	四	糙米飯	高麗菜炒肉片	黃瓜魷魚	炒大陸妹	四神龍骨	鮮奶	758.8
23	五	咖哩豬肉燴飯、香菇燒賣x2、鐵板豆芽菜				薑絲海芽	水果	816.3
27	二	白米飯	滷雞排x1	茄汁洋蔥肉片	炒青花菜	豆薯蛋花	豆漿	783.3
28	三	白米飯	素佛跳牆	三絲炒蛋	炒高麗菜	摩摩喳喳甜湯	水果	876.4
29	四	五穀米飯	打拋豬肉	起司年糕炒蛋	炒 油 菜	柴魚蘿蔔	優酪乳	773.4
30	五	紅蔥肉絲炒刀削麵、鹽酥拼盤、炒小白菜				酸 辣 湯	水果	804.5

＊ 每週三為蔬食日。

＊ 熱量標示不含副食品。

＊ 午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品,不適合對其過敏者食用。

＊ 本校午餐供應皆採國產豬肉。