

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材

## 高雄市 前鎮 國民中學 114年12月午餐菜單

NO	月	日	週	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果飲料	熱量
1	12	1	一	A蕎麥飯	南瓜洋蔥燒雞	A∞花椰菜炒花枝丸	炒時蔬	燒仙草		878
2	12	2	二	A∞烏魚丁豆腐米粉		A大肉包*1	炒時蔬		當季水果	865
3	12	3	三	A大麥飯	粉蒸排骨	A醬燒豆干	炒時蔬	金線蓮雞湯	A保久乳	812
4	12	4	四	A蔬食咖哩燴飯		A*南瓜奶黃餅*2	有機蔬菜	A海芽蛋花湯	當季水果	858
5	12	5	五	A麥片飯	薑母雞	三杯米血杏鮑菇	炒時蔬	皇帝豆肉絲蒜苗湯		866
6	12	8	一	糙米飯	鹹水雞	A麻婆豆腐	A∞炒時蔬	A∞蛤蜊味噌湯		832
7	12	9	二	白米飯	筍干控肉	A豆薯炒蛋	A炒時蔬	A蘿蔔山藥湯	當季水果	812
8	12	10	三	A∞鮭魚筍絲飯湯		獅子頭*1	A炒時蔬		飲品	896
9	12	11	四	A麥片飯	A三杯雞	A∞關東煮	炒時蔬	A冬瓜龍骨湯	當季水果	889
10	12	12	五	義式茄汁肉醬麵		西西里烤翅*1	炒時蔬	麥茶珍奶		857
11	12	15	一	A燕麥飯	打拋豬	沙茶芥蘭肉絲	炒時蔬	A紫菜蛋花湯		823
12	12	16	二	米豆飯	A∞*避風塘魚丁	九塔海茸肉末	炒時蔬	A菇菇養生湯	當季水果	
13	12	17	三	紫米飯	蔥油雞	A蕃茄蛋豆腐	炒時蔬	肉骨茶湯	A豆奶	832
14	12	18	四	地瓜飯	*日式炸豬排	A起司甜不辣炒年糕	炒時蔬	牛蒡四神湯	當季水果	856
15	12	19	五	素食油飯		A素茶碗蒸	炒時蔬	脆筍素丸湯		911
16	12	22	一	白米飯	蠔油雞	A海帶根豆腐滷味	炒時蔬	麻油猴頭菇湯		878
17	12	23	二	A蕎麥飯	A∞豆豉蒸魚丁	魚香茄子	炒時蔬	紅豆四喜湯圓	當季水果	
18	12	24	三	A燕麥飯	金錢燒肉	洋蔥雞片	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	A保久乳	845
19	12	26	五	炒烏龍麵		A熟餡餅*1	炒時蔬	A黑糖豆花		865
20	12	29	一	A麥片飯	麻油雞	A紅K炒蛋	炒時蔬	當歸湯		889
21	12	30	二	白米飯	雪菜肉餅	白菜素翅羹	炒時蔬	茼蒿龍骨湯	當季水果	893
22	12	31	三	薑黃炒飯		滷雞腿*1	炒時蔬	A紫菜蛋花湯	當季水果	812

備註:1. 標示「\*」之菜色為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油及勿再選用油炸菜色。

2. 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品。
3. 本校每月二次蔬食日。
4. ∞表含海鮮成份，魚類產品含有細刺請小心食用。
5. 本校午餐供應國產豬肉及蛋品。
6. 本校供應之食材如遇天災或特殊原因，會適時調整供餐內容，公佈學校網站。
7. 本菜單部份食材含有衛福部公告11種過敏原並以 A 標示，倘有體質過敏者，

114年 12月份 500份  
 承印者:文鵬有限公司  
 電話:5 8 8 9 0 7 6



可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

### (312期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

1. 胡椒在很久以前非常珍貴，當時的人們稱它為「黑色的黃金」。
2. 台灣原住民的傳統香料「馬告 (Maqaw)」，聞起來只有一種強烈的香氣，那就是胡椒的刺激感。

(請沿虛線剪下並於12月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.( ) 2.( )

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號 姓名：\_\_\_\_\_