

發行人:柯盛洋 校長  
出版:高雄市前鎮國民中學  
學生午餐供應委員會

執行編輯:陳淑芬 營養師  
本期主編:易惠瑛、邱珮玫 營養師  
編 審:陳佩汝、蔡佩吟 營養師

供應人數: 500人  
供應日數: 20天

※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 115年1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	1	2	五	A酸辣湯麵疙瘩		大肉包*1	當季時蔬			812
2	1	5	一	糙米飯	咖哩雞	A木耳炒蛋	當季時蔬	冬瓜龍骨湯		822
3	1	6	二	A蕎麥飯	A∞豆醬魚丁	白菜燴貢丸	當季時蔬	大黃瓜雞湯	當季水果	875
4	1	7	三	地瓜飯	青蒜爆豬柳	A紅蔥蒸蛋	當季時蔬	桂圓銀耳甜湯	A豆奶	889
5	1	8	四	麻油雞腿肉丁蛋炒飯		時蔬關東煮	有機蔬菜	金針排骨湯	當季水果	856
6	1	9	五	麥片飯	小米蒸排骨	A∞虱目魚排炒西芹	當季時蔬	養生菇菇湯		832
7	1	12	一	全麥飯	三杯雞	螞蟻上樹	當季時蔬	A味噌豆腐湯		812
8	1	13	二	紫米飯	*酥炸帶骨豬排*1	A燻雞奶油大白菜	當季時蔬	A紫菜蛋花湯	當季水果	897
9	1	14	三	燕麥飯	A∞義式水煮魚	咖哩洋芋	當季時蔬	九尾雞湯	飲品	868
10	1	15	四	雞肉絲飯		A滷豆干海帶玉米	有機蔬菜	綠豆仁西米露	當季水果	845
11	1	16	五	A芝麻飯	韓式炒肉片	A黃豆芽炒雞絲	當季時蔬	A豆薯蛋花湯		811
12	1	19	一	小米飯	A糖醋豆包	*炸杏鮑菇地瓜條	當季時蔬	蘿蔔米玉湯		866
13	1	20	二	A蕃茄雞蛋滷鍋麵		香菇肉包*1	當季時蔬	白菜貢丸湯	當季水果	878
14	1	21	三	紫米飯	A∞砂鍋魚丁	A毛豆雞丁	當季時蔬	地瓜芋頭甜湯	A保久乳	896
15	1	22	四	麥片飯	油輪燒肉	日式煮時蔬	當季時蔬	四神湯	當季水果	845
16	1	23	五	A紅藜飯	香菇瓜子雞	A蔥油肉燥蒸蛋	當季時蔬	高麗菜大骨湯		812
<b>115年2月份午餐菜單</b>										
17	2	23	一	薏仁飯	*咕咾雞	清燒香菇白K腐竹	當季時蔬	紅豆湯圓		812
18	2	24	二	南瓜飯	筍乾滷腳庫	A芹菜炒油腐	A∞當季時蔬	羅宋湯	當季水果	859
19	2	25	三	A芝麻飯	A∞香酥虱目魚排*1	榨菜炒肉絲	當季時蔬	瓜子雞湯	當季水果	878
20	2	26	四	素香扣米糕		A素滷味+滷蛋	A當季時蔬	薑絲冬瓜湯	A豆奶	892

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，

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

115年 1、2月份 500份

承印者:文鵬有限公司

電話:5 8 8 9 0 7 6

