

※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4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	4	1	三	A麥片飯	*酥炸雞腿*1	木耳杏鮑菇炒肉絲	當季時蔬	A紫菜蛋花湯	當季水果	889
2	4	2	四	A燕麥飯	梅干扣肉	A洋蔥炒蛋	當季時蔬	豆薯雞湯		822
3	4	7	二	白米飯	A∞三杯花枝	A∞沙茶油菜雞絲	當季時蔬	菜頭龍骨湯	當季水果	875
4	4	8	三	小米飯	瓜子蒸肉	A芹菜豆包	當季時蔬	冬瓜雞湯	A豆奶	889
5	4	9	四	咖哩燴飯		*炸雞柳條*2	當季時蔬	綜合丸子湯	當季水果	878
6	4	10	五	A小麥飯	A∞豆豉蒸魚片	A雞油燻油腐筍絲	當季時蔬	枸杞愛玉粉圓		812
7	4	13	一	A燕麥飯	鹹水雞	A∞蛤蜊絲瓜	當季時蔬	結頭貢丸湯		824
8	4	14	二	小米飯	A∞蒲燒鯛魚*1	A蕃茄豆腐炒蛋	當季時蔬	黃瓜龍骨湯	當季水果	865
9	4	15	三	紫米飯	*椒鹽排骨	客家高麗菜封	當季時蔬	剝皮辣椒雞湯	飲品	912
10	4	16	四	地瓜飯	蒜頭燉雞	雪白菇炒海帶根	當季時蔬	A關東煮	當季水果	845
11	4	17	五	素麻油雞飯		A滷蛋豆干海帶	有機蔬菜	玉米蛋花湯		811
12	4	20	一	A小麥飯	金錢燒肉	A∞炸瓠瓜/花枝丸*2	A當季時蔬	蘿蔔龍骨湯		856
13	4	21	二	白米飯	*咕咾肉丁	A金針菇紅K炒蛋	當季時蔬	香菇雞湯	當季水果	866
14	4	22	三	青醬奶油雞胸義大利麵		蒜泥吐司麵包*1	當季時蔬	A南瓜海鮮濃湯	A保久乳	909
15	4	23	四	海苔飯	*十三香去骨雞腿排*1	木耳絲炒肉絲	A當季時蔬	鴨肉冬粉湯	當季水果	878
16	4	24	五	A麥片飯	芋頭粉蒸肉	炒四寶	有機蔬菜	A綠豆豆花		812
17	4	27	一	薏仁飯	A∞*炸帶魚*1	培根高麗菜	當季時蔬	冬瓜雞湯		855
18	4	28	二	紫米飯	三杯雞	A海帶芽炒雞蛋	當季時蔬	A味噌湯	當季水果	859
19	4	29	三	皮蛋香菇瘦肉粥		*炸雞腿*1	當季時蔬		A豆奶	889
20	4	30	四	素油飯		A茶葉蛋*1	當季時蔬	A海芽蛋花湯		821

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。

- 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品。
- 本校每月二次蔬食日。
- ∞表含海鮮成份，魚類產品含有細刺請小心食用。
- 本校午餐供應國產豬肉及蛋品。
- 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。
- 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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

115年 4月份 500份

承印者:文鵬有限公司

電話:5 8 8 9 0 7 6

