

※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10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	10	1	三	紫米飯	A黑胡椒鐵板雞丁	A竹筍炒肉絲	A炒時蔬	A味噌湯	保久乳	878
2	10	2	四	A燕麥飯	A干鍋五花肉	A泡麵蒸蛋	A炒時蔬	A南瓜蔬菜豆腐湯	當季水果	865
3	10	3	五	A糙米飯	A素瓜子肉燥	A土豆麵筋炒黃瓜	A有機蔬菜	A帶芽蛋花湯		812
4	10	7	二	A胡麻醬蕎麥冷麵		A*麥克雞塊*3	A炒時蔬	A一品雞湯		858
5	10	8	三	A燕麥飯	A沙茶洋蔥豬柳	A∞什錦炒花枝丸	A炒時蔬	仙草甜湯	當季水果	866
6	10	9	四	白米飯	A∞*砂鍋魚丁	A節瓜洋蔥炒雞肉	A炒時蔬	A∞茶壺湯		832
7	10	13	一	A麥片飯	A三杯雞	A南瓜炒蛋	A炒時蔬	A∞關東煮		812
8	10	14	二	A薏仁飯	A蒙古烤肉	A∞鮮蝦排*1/炸蝦餅	A炒時蔬	A冬瓜玉米龍骨湯	當季水果	896
9	10	15	三	A小米飯	A∞*炸肉魚*1	A∞絲瓜魚蛋煲	A炒時蔬	A佛跳牆	飲品	889
10	10	16	四	白米飯	A鹹水雞	A麻婆豆腐	A炒時蔬	A金針花龍骨湯	當季水果	857
11	10	17	五	紫米飯	A紅糟肉丁	A∞酸甜白花菜炒魷魚	A∞炒時蔬	A玉米濃湯		823
12	10	20	一	A泰味鳳梨蛋炒飯		A豆皮大白菜	A炒時蔬	A椰香地瓜芋圓		832
13	10	21	二	A綠豆仁飯	A皇帝豆燒豆包	A豆腐蒸蛋	A炒時蔬	A剝皮辣椒菌菇湯	當季水果	856
14	10	22	三	白米飯	A∞*照燒鯖魚片*1	A瓠瓜炒雞蛋	A炒時蔬	A榨菜肉絲冬粉湯	當季水果	911
15	10	23	四	A燕麥飯	A油豆腐燉肉	A養生腰果玉米	A炒時蔬	A酸辣湯	豆奶	878
16	10	27	一	A排骨菜粥		A∞*炸柳葉魚*2	A黑胡椒毛豆莢			845
17	10	28	二	A燕麥飯	A蜜汁雞腿*1	A西芹豆干片	A有機蔬菜	A車城綠豆蒜	當季水果	865
18	10	29	三	白米飯	A孜然咖哩肉丁	A海帶梗干絲	A∞炒時蔬	A∞魷魚肉羹湯	保久乳	889
19	10	30	四	A芝麻飯	A*綜合鹹酥雞	A蕃茄鳳梨炒肉片	A炒時蔬	A青菜貢丸湯	當季水果	893
20	10	31	五	紫米飯	A咕咾雞丁	A沙茶炒四色	A炒時蔬	A巧達濃湯		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。

- 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，

114年 10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://fatraseschool.k12ea.gov.tw/>

(310期有獎徵答) 是非題：對的請寫「O」，錯的請寫「X」

- 茶豆跟毛豆都是大豆的一種，茶豆的外皮偏黑綠色，味道更濃郁。
- 台式咖哩會用油炒香咖哩粉，所以咖哩上會泛上螢光色，不是添加色素。

(請沿虛線剪下並於10月15日前投入午餐信箱)

✂.....

答案：1.() 2.()

班級：_____年_____班_____號 姓名：_____