

※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11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	11	3	一	A麥片飯	A古早味豆干肉燥	A西芹炒雞胸肉	A當季時蔬	A海帶芽蛋花湯		812
2	11	4	二	A糙米飯	A蒸蛋	A豆干滷味	A當季時蔬	A鷹嘴豆蕃茄蔬菜湯	當季水果	845
3	11	5	三	A紫米飯	A∞*椒鹽烏魚丁	A鍋燒大白菜	A當季時蔬	A∞關東煮	A豆奶	906
4	11	6	四	A茭白筍飯湯		A滷藥膳雞翅*1	A當季時蔬		當季水果	856
5	11	7	五	A胚米飯	A薑母鴨	A榨菜豆干	A當季時蔬	A紅豆湯圓		823
6	11	10	一	A糙米飯	A*炸雞腿排	A∞蝦米扁蒲	A當季時蔬	A冬瓜肉骨茶		878
7	11	11	二	A洋蔥仁飯	A回鍋豬肉	A玉米粒蒸蛋	A有機蔬菜	A金線蓮山藥雞湯	當季水果	856
8	11	12	三	A蕎麥飯	A宮保雞丁	A日式筑前煮	A當季時蔬	A∞黃瓜魚丸湯	飲品	867
9	11	13	四	A五穀飯	A∞糖醋魚丁	A菜脯蔥花九塔炒蛋	A當季時蔬	A菜頭龍骨湯	當季水果	868
10	11	14	五	A燕麥飯	A*台式炸排骨*1	A田園咖哩	A當季時蔬	A粉圓麥茶		815
11	11	17	一	A義式雞肉野菇燉飯		A蔬菜溫沙拉		A玉米濃湯		805
12	11	18	二	A芝麻飯	A∞沙鍋魚丁	A南瓜蒸蛋	A當季時蔬	A蔬菜麻油麵線	當季水果	866
13	11	19	三	A糙米飯	A高昇排骨	A∞蛤蜊冬瓜	A有機蔬菜	A四神湯	保久乳	912
14	11	20	四	A刈包*1	A照燒香菇豆包*1	A冰心地瓜*1	A炒酸菜	A素麵線糊	當季水果	856
15	11	21	五	A小米飯	A栗子燒雞	A西滷肉	A當季時蔬	A酸辣湯		818
16	11	24	一	A紅藜飯	A親子丼	A日式麻油凉拌豆芽	A當季時蔬	A味噌湯		812
17	11	25	二	A麥片飯	A筍乾滷肉	A螞蟻上樹	A當季時蔬	A古早味酸梅湯	當季水果	858
18	11	26	三	A雞茸高麗菜粥		A*卡拉雞腿排*1	A漢堡*1		豆奶	859
19	11	27	四	白米飯	A泡菜炒豬肉	A九塔紅K炒蛋	A當季時蔬	A蕃茄如意湯	當季水果	865
20	11	28	五	A薏仁飯	A∞*酥炸鯖魚*1	A麻婆鮮菇豆腐	A當季時蔬	A扁蒲蛋花湯		861

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://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

114年 11月份 500份
 承印者:文鵬有限公司
 電話:5 8 8 9 0 7 6

