前鎮國中暨前鎮高中 115年10月午餐食譜

日期	桶	星期	主食	主菜	副菜		湯品	水果	熱量(大卡)
10/1	6	四	糙米飯	筍干豬腳肉丁	A金沙油豆腐	炒時蔬	紫菜蛋花湯	水果	823
10/2	5	五	小米飯	A砂鍋魚丁	A白蘿蔔炒蛋	炒時蔬	雙圓甜湯		856
10/5	6	一	A紅藜飯	左宗棠雞	螞蟻上樹	炒時蔬	香菇肉羹		831
10/6	6	二	紫米飯	蒙古烤肉	A黃瓜燴魚羹	炒時蔬	A關東煮	水果	865
10/7	5	三	白油麵	韓式泡菜豆腐鍋/無骨香雞排*1/涼拌海帶根絲				水果	889
10/8	6	四	糙米飯	酸白菜炒肉片	A蕃茄時蔬炒蛋	**有機蔬菜**	扁蒲雞湯	果汁	823
10/12	5	一	綠豆飯	A沙茶肉片	魚香茄子	炒時蔬	小米檸檬愛玉		812
10/13	6	二	洋薏仁飯	梅子雞	A南瓜蒸蛋	炒時蔬	黃瓜龍骨湯	水果	856
10/14	5	三	米粉	金瓜米粉(1桶)/A炸豬排*1/炒油菜/佛手瓜雞湯				水果	876
10/15	5	四	紫米飯	塔香麵腸	A滷蛋*1+滷味	炒時蔬	A胡瓜蛋花湯	A豆奶	835
10/16	6	五	麥片飯	咖哩雞	A魷魚捲*2	炒時蔬	肉骨茶		895
10/19	5	一	A芝麻飯	A紅麴乳腐雞	培根豆芽	炒時蔬	紅豆湯圓		824
10/20	6	二	地瓜飯	打拋豬	A豆薯炒蛋	炒時蔬	酸菜雞湯	水果	856
10/21	7	三	油飯	香菇肉絲油飯/滷雞腿*1/大白菜/冬瓜龍骨湯				水果	895
10/22	6	四	糙米飯	韓式炸雞	海茸炒肉絲	**有機蔬菜**	A味噌湯	果汁	828
10/23	5	五	小米飯	A蒲燒鯛魚*1	A麻婆豆腐	炒時蔬	A四神湯		870
10/27	6	二	A紅藜米	茄汁燒肉	泡菜粉絲	韭菜豆芽	A豆薯魚丸湯		823
10/28	6	三	鐵板麵	肉絲炒麵(麵1桶)/蒜香翅腿*3/地瓜葉/酸辣湯				水果	889
10/29	5	四	海苔飯	A鹹水蔬食	A塔香百頁炒蛋	炒時蔬	A十全鮮菇湯	A保久乳	845
10/30	6	五	A芝麻飯	A香酥鯖魚*1	咖哩洋芋	炒時蔬	冬瓜珍珠甜湯		905

◎10月水果共8次(產量季節會異動品項)+ 副品2次+飲品共4次
◎遇特殊狀況:如颱風、菜色原料缺貨、漲價等將隨時調整菜色不另行通知
◎依據教育部學校午餐營養基準建議:國中熱量800-930大卡/高中女生680-810/男900-1050大卡
◎本校廚餘為當日由鳳山區清潔隊運送離校,未置放隔夜!
◎本校午餐肉品/蛋品及蔬菜類食材均為國產
◎豆製品使用『非基因改造』
◎每周五蔬食日-推行環保減碳建議多食蔬菜
◎海鮮魚類含有魚刺，請小心食用!
◎含魚/蝦/蛤/魷魚等海鮮及其製品過敏食物源~標示『★』-過敏體質者請避免食用!
◎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/
◎供應高雄在地水果(此月可供應品項有:香蕉100g、芭樂100g、紅龍果100g等)，遇特殊狀況:如颱風、水果缺貨、氣候異常等，將隨時調整水果品項不另行通知