

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:吳雅慧 營養師
 編審:蔡佩吟、劉秋芳 營養師

供應人數: 500人
 供應日數: 21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 114年9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	9	1	一	A薏仁飯	A日式洋蔥燒肉	A玉子關東煮	A當季時蔬	A蓮藕龍骨湯		812
2	9	2	二	A糙米飯	A宮保雞丁	A腐竹白菜滷	A當季時蔬	A麥片四神湯	當季水果	845
3	9	3	三	A台式香椿素肉燥炒泡麵		A鹹水蔬菜	A當季時蔬	A珍珠麥茶	豆奶	863
4	9	4	四	A米豆飯	A蒜泥肉片	A絲瓜燴雞肉	A當季時蔬	A∞蛤蜊冬瓜湯	當季水果	856
5	9	5	五	A紫米飯	A春川炒雞	A野菇甜椒	A當季時蔬	A貢丸花菜湯		823
6	9	8	一	A∞香菇蛋花肉羹麵		A∞*土魷魚塊*3	A蒜蓉虎皮豆干	A當季時蔬		889
7	9	9	二	A麥片飯	A高昇排骨	A開陽瓠瓜雞肉末	A當季時蔬	A綠豆薏仁湯	當季水果	856
8	9	10	三	A燕麥飯	A∞酸白菜煮魚丁	A海帶拌豆干絲	A當季時蔬	A∞菜頭蛤蜊湯	飲品	867
9	9	11	四	A薏仁飯	A可樂花生豬腳	A珍菇大黃瓜	A當季時蔬	A紫菜蛋花湯	當季水果	868
10	9	12	五	白米飯	A照燒雞丁	A紅K炒蛋	A有機蔬菜	A洋蔥味噌湯		815
11	9	15	一	A地瓜飯	A三杯什錦	A紅燒芋頭白菜	A當季時蔬	A海帶烏蛋蘿蔔湯		805
12	9	16	二	A麵疙瘩湯	A梅干蒜泥肉片	A刈包*1	A當季時蔬		當季水果	866
13	9	17	三	A海苔飯	A∞*豆酥魚丁	A蛋炒香菇竹筍	A當季時蔬	A綠豆仙草蜜	保久乳	912
14	9	18	四	A芝麻飯	A泰味椒麻雞	A節瓜炒肉絲	A當季時蔬	A苦瓜排骨湯	當季水果	874
15	9	19	五	白米飯	A五香瓜子肉燥	A鹹蛋杏鮑菇	A當季時蔬	A麻油猴頭菇湯		818
16	9	22	一	A燕麥飯	A紅燒豬肉蔥	A蕃茄炒蛋	A當季時蔬	A絲瓜蘿蔔糕湯		812
17	9	23	二	A∞蔬菜玉米蝦仁粥		A滷棒腿*1	A蔬菜滷味		當季水果	858
18	9	24	三	A紫米飯	A京醬炒鴨丁	A素雞片炒西芹	A有機蔬菜	A青花菜濃湯	豆奶	887
19	9	25	四	白米飯	A蔥爆油雞	A洋芋三色	A當季時蔬	A鹹菜鴨肉湯	當季水果	865
20	9	26	五	A∞府城油飯		A熟水餃*3	A當季時蔬	A酸辣湯		858
21	9	30	二	A紫菜酥飯	A∞蒲燒鯛*1	A什錦咖哩	A∞當季時蔬	A黃瓜龍骨湯		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。

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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/>

114年 9月份 500份

承印者:文鵬有限公司

電話:5 8 8 9 0 7 6

