

2014 OCT

高雄市立前鎮高中

營養師：陳淑芬

10月份學校午餐食譜

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 燕麥飯 麥燒排 紅燒羅蔔 照紅蒜玉文	2 白南木蝦茶 米咖啡 瓜須什錦 木皮菜 蝦皮果	3 鮪魚起司蛋炒飯 (鮪魚, 起司, 雞蛋, 肉絲, 高麗菜) ※花枝排*1 開湯白燕麥 綠豆燕麥湯	4
5	6 糙米飯 ◎泰式檸檬魚 螞蟻樹葉 油蔥瓜芽 味噌豆湯	7 燕麥飯 麥根汁 豉汁小龍 培薑絲 薑金針	8 紫米飯 ※咖哩鮮 咖哩子 辣子	9 全麥飯 梅乾馬 ◎蒜冬瓜 低脂	10 國慶日 放假一天	11
12	13 紅苳仁飯 ◎酥炸翅 玉粒炒 蒜香高麗 水果紅菜	14 糙米飯 紫菜毛豆 黑胡銀 關關芽 葡萄煮	15 小鮮米飯 ◎菇麻豆 金針魚 香紫菜	16 地瓜飯 紅筍油 燻干白 焗烤龍 梨子湯	17 蝦仁肉絲炒米粉 (蝦仁, 肉絲, 豆皮, 韭菜, 豆芽) 奶皇包*1 涼拌海帶 香菇肉羹	18
19	20 全麥飯 高麗菜 甜不辣 薑絲瓜	21 紫米飯 泰式花枝 炒青芽 炒海菜	22 燕麥飯 腐竹燒肉 韓式泡菜 紅大黃瓜 蘿蔔魚丸 葡萄湯	23 紅粉蒸 彩椒肉 炒小紫 ◎炒柳菜	24 素食炸醬麵 (素火腿, 豆干, 紅K, 小黃瓜, 花生) 茶葉蛋*1 燻白菜 素蟹黃粟米羹	25
26	27 麥片吉飯 ◎利鮮豬 香脆豆 黃瓜龍 香蕉骨湯	28 糙米飯 皇帝芽 皇煨莧 燻香子	29 燕麥飯 咖哩雞 柴魚包 四神高 蘋果骨湯	30 大麥飯 花炒肉 酸白菜 清炒小 綠豆莧	31 白米飯 韓式部隊鍋 (肉片, 熱狗, 油豆腐, 埃及豆, 烏蛋, 泡菜, 菇類等) 燻燒大肉包*1 韓式拌黃豆芽	

備註：◎表此道菜食材之板豆腐採用非基因改造 (Non-GMO) 黃豆所製成。※表此道菜為油炸方式含油量較高，請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色。  
★表蔬食日