

前鎮高中 104 年 7/8 月份營養午餐食譜

NO	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料	
1	7月20日	一	小米飯	打拋豬	雪菜炒年糕	▲魯白菜	▲黃瓜魚丸湯	香蕉	
2	7月21日	二	大鼎飯湯			馬拉球綉1	涼拌小黃瓜		
3	7月23日	四	白米飯	泰式辣麻雞	番茄炒蛋	炒芥藍菜	絲瓜金針菇湯	西瓜	
4	7月27日	一	胚米飯	冬瓜鴨	青椒肉絲	蔥油高麗菜	▲蘿蔔關東煮	水梨	
5	7月28日	二	綠咖哩雞會飯			沙拉竹筍	炒萵苣	紫菜蛋花湯	芭樂
6	7月30日	四	米粉湯	貢丸米粉料	肉燥滷蛋海帶	蒜拌空心菜		香蕉	
7	8月3日	一	薏仁飯	▲三杯魷魚圈	玉米肉末	清炒高麗菜	冬瓜雞湯	蘋果	
8	8月4日	二	夏威夷炒飯			肉鬆綉1	鮮菇炒鴨白菜	杏一愛玉山藥湯	
9	8月6日	四	白米飯	壽喜豬肉燒	▲西芹黑輪	蒜香菜豆	竹筍龍骨湯	香蕉	
10	8月10日	一	胚米飯	▲蒸豆酥魚丁	南洋四色	小白菜	紫菜蛋花湯	水梨	
11	8月11日	二	炒粿仔條			滷蛋豆乾	涼拌小黃瓜	醃辣湯	保久乳
12	8月13日	四	燕麥飯	宮保雞丁	▲蛤蚧絲瓜	▲包花蕪菜	綠豆湯		
13	8月17日	一	紫米飯	紅糟肉片	玉米雞丁	蠔油拌地瓜葉	▲淡水魚丸湯	葡萄	
14	8月18日	二	糙米飯	蜜汁雞塊	麻婆豆腐	炒萵苣	大黃瓜龍骨湯	西瓜	
15	8月19日	三	薏仁飯	粉蒸肉排1	沙茶三友	▲開場銀芽	▲油腐味曾湯	龍眼	
16	8月20日	四	大麥飯	香橙可樂鴨	蛋香南瓜	油菜金針菇	紫米芋頭湯		
17	8月21日	五	豚骨拉麵			筍香包1	黑胡椒毛豆莢		

高二用餐天數 12 天：7/20~8/13。

高三用餐天數 13 天：7/20~8/17，8/18 為半天課，不用餐。

高一新生用餐天數：5 天：8/17~8/21 均全天。