

高雄市立前鎮高中

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 糙米飯 素香冬瓜滷 蒸三色蛋 菇香油菜 山藥南瓜濃湯 百香果 總熱量(大卡) 838.0	2 ★ 蔥仁飯 椒麻肉片 玉米火腿豆乾丁 清炒青江菜 香菇雞湯 蘋果 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬 菜(份) 1.7 水 果(份) 0.5 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 887.0	3 ● 蔥仁飯 豆瓣魚丁 大黃瓜蒟蒻肉片 蒜炒高芭 紫菜蛋花湯 柳丁 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.7 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 827.0	4 燕麥飯 ● 大麥飯 ● 滷雞腿*1 絲瓜蛤蜊● ● 香菇豆皮大白菜 ● 檸檬愛玉 全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.8 水 果(份) 0 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 829.0	5 ● 日式咖哩飯 ● 咖哩料 ● ● 式炸豬排*1 ● 韓式寒天小黃瓜 ● 魚味噌湯● 全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.3 水 果(份) 0 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 825.0	6 ● 糙米飯 ● 左宗棠雞 ● 高麗菜捲*1 ● 炒大陸A菜 ● 塔香蒜味蜆湯● 全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬 菜(份) 1.4 水 果(份) 0 脂 脂(份) 2.5 總熱量(大卡) 813.0	7
8 紫米飯 油輪燒肉● 番茄炒蛋● 蒜香高麗菜 黃瓜魚丸湯 西瓜 總熱量(大卡) 860.0	9 ● 蔥仁飯 ● 雞腿母鴨 ● 洋蔥炒甜不辣● ● 薑絲炒小白菜 ● 玉米龍骨湯 ● 葡萄 全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.9 蔬 菜(份) 1.9 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 882.0	10 ● 麵疙瘩● ● 麵疙瘩料 ● ● 銀絲卷*1 ● 葱香滷味 ● 保久乳 全穀根莖(份) 7.5 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 2 乳 品(份) 1 脂 脂(份) 2 總熱量(大卡) 933.0	11 ● 蕎麥飯 ● 酥炸秋刀魚● ● 紅油炒手*3 ● 破子醬冬瓜 ● 海芽蛋花湯 ● 柑橘 全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.5 水 果(份) 1 脂 脂(份) 4 總熱量(大卡) 867.0	12 ● 糙米飯 ● 左宗棠雞 ● 高麗菜捲*1 ● 炒大陸A菜 ● 塔香蒜味蜆湯● 全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬 菜(份) 1.4 水 果(份) 0 脂 脂(份) 2.5 總熱量(大卡) 813.0	13 ● 14	
15 大麥飯 壽喜豬肉燒 日式蒸蛋 紅嘴綠鸚哥 番茄蔬菜湯 總熱量(大卡) 810.0	16 ● 蕃茄蛋花湯 ● 西瓜 全穀根莖(份) 6.2 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 2 水 果(份) 0 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 873.0	17 ● 蕃茄蛋花湯 ● 客家鹹稀飯● ● 雞蛋包*1 ● 魚香茄子 ● 百香果 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.7 (級肉、芋頭、蕃茄、芹菜。 紅蔥頭、紅K、蝦米) 蔬 菜(份) 1.6 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 835.0	18 ● 五穀米飯 ● 三杯麵腸 ● 咖哩洋芋 ● 清燙高麗 ● 薑絲冬瓜湯 ● 柳丁 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.6 蔬 菜(份) 2.1 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 848.0	19 ● 燕麥飯 ● 宮保雞丁 ● 黃瓜魚柳● ● 爆炒花椰菜 ● 四神龍骨湯 ● 柳丁 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.2 蔬 菜(份) 2.1 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 848.0	20 ● 21	
22 白米飯 鯖魚排*1● 五花肉封高麗菜 鮮菇青江菜 大頭菜龍骨湯 柑橘 總熱量(大卡) 874.0	23 ● 麥片飯 ● 蔥油雞丁 ● 海帶根炒肉絲 ● 蒜香波菜 ● 蘿蔔黑輪湯● ● 葡萄 全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.8 水 果(份) 1 脂 脂(份) 4 總熱量(大卡) 872.0	24 ● 米粉 ● 鴨肉米粉湯料 ● 黑糖芝麻包*1 ● 蠔汁拌芥蘭 ● 小蕃茄 全穀根莖(份) 6.5 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 2.2 水 果(份) 1 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 829.0	25 ● 胚米飯 ● 炸三節翅*1 ● 紅K炒蛋 ● 蝦皮高麗菜● ● 燕麥八寶湯圓 全穀根莖(份) 7 豆魚肉蛋(份) 2.4 蔬 菜(份) 1.6 水 果(份) 0 脂 脂(份) 4 總熱量(大卡) 930.0	26 ● 大麥飯 ● 家常滷肉燥● ● 玉米雞肉末 ● 有機蔬菜 ● 紫菜蛋花湯 全穀根莖(份) 6.7 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.5 水 果(份) 0 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 809.0	27 ● 28	
29 糙米飯 洋芋燉肉 丁香豆干 炒尼龍白菜 黃瓜龍骨湯 總熱量(大卡) 895.0	30 ● 全穀根莖(份) 6.8 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.1 水 果(份) 0 脂 脂(份) 3 總熱量(大卡) 895.0					

午餐教育注意事項：1.均衡飲食(不挑食)、珍惜食物(不浪費)、適量飲食(不暴食)、慢活蔬食(不速食) 2.水果分量固定，同學若不當日食用，請帶回家或請導師協助分配給需要的同學。
3.未食用的食物勿污染、勿混合，請原桶送回廚房。

備註：
 ● 表此道菜食材之油。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。
 ● 表含海鮮成分
 ● 表含蝦類成分。