

## 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					
					白米飯 豉油雞 花菜炒培根 蒜炒A菜 丁香味噌湯●  全穀根莖(份) 6 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 2 水 果(份) 0 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 774.0	1					
3	清明節放假	清明節放假	細白油麵 茄汁海鮮-義大利麵料● 全穀根莖(份) 5 豆魚肉蛋(份) 2.4 蔬 菜(份) 1.6 水 果(份) 1 油 脂(份) 3.6 總熱量(大卡) 788.0 甘梅地瓜 五香毛豆莢 菇菇雞湯 蓮霧	紫米飯 素麻婆豆腐● 全穀根莖(份) 6.6 豆魚肉蛋(份) 2.3 蔬 菜(份) 2 水 果(份) 1 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 900.0 滷什錦 番茄高麗菜 銀耳燉雪蓮 柑橘	白米飯 糖醋旗魚丁● 炒三絲 薑絲小白菜 黃瓜龍骨湯 保久乳	2					
4	4	5	6	7	8	9					
10	麥片飯 油輪海帶燉肉 五彩蒸蛋 鮑姑青江 冬菜鴨湯	糙米飯 照燒雞 蒸冬瓜蛤蜊● 全穀根莖(份) 6.4 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 2 水 果(份) 0.6 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 837.0 酸辣湯 小蕃茄	糙米飯 香茹油腐肉燥● 全穀根莖(份) 6.3 豆魚肉蛋(份) 2.7 蔬 菜(份) 1.2 水 果(份) 1 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 850.0 涼拌小黃瓜 四神燉雞湯 芭樂	白米飯 炸魚排*1● 洋蔥炒蛋 有機皺葉白菜 關東煮 蓮霧	芝麻飯 宮保雞丁 家常豆腐煲● 蒜香油菜 海芽蛋花湯	11	12	13	14	15	16
17	糙米飯 泰式肉片 咖哩三色 地瓜葉 高麗菜味噌湯	燕麥飯 梅子雞 素膳糊 炒小白菜 玉米龍骨湯	鮭魚肉絲炒飯● 炒飯料● 全穀根莖(份) 6.2 豆魚肉蛋(份) 2.5 蔬 菜(份) 1.9 水 果(份) 1 油 脂(份) 3 總熱量(大卡) 867.0 西瓜	白米飯 素三杯 毛豆炒蛋 炒高麗菜 山藥紅棗湯 小蕃茄	燕麥飯 柳葉魚*3● 黃瓜什錦 薑絲青江菜 海帶結龍骨湯	18	19	20	21	22	23
24	糙米飯 黑胡椒豬柳 海帶干絲 炒小白菜 綠豆地瓜湯	薏仁飯 鹹水雞 醬汁玉米 蒜香大陸妹 蘿蔔黑輪湯● 芭樂	刈包 鐵路豬排 馬拉糕 麵線羹 西瓜	麥片飯 辣子雞丁 筍乾炒肉絲 蒜炒莧菜 肉骨茶湯 鳳梨	胚米飯 南瓜粉蒸肉丁 海芽花片 韓式黃豆芽 洋蔥味噌湯	25	26	27	28	29	30

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：●表此道菜食材之豆類製品採用非基因改造 (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。