104學年度下學期 2016.06

高雄市立前鎮高中

6月學校午餐食譜

營養師：陳淑芬

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			星期三 紅燒素若麵 茶葉蛋 黑胡椒毛豆夾 蘋果 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)887.5 高三補考不供餐 1	星期四 麥片飯 黑醋醬魚丁● 培根高麗菜 炒油菜 蛤蜊竹筍雞湯● 香蕉 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1.5 油脂(份)3 總熱量(大卡)882.5 2	星期五 糙米飯 回鍋肉片 黃瓜燴魚蛋● 炒青江菜 麻油鮮菇燉蘿蔔湯 芭樂 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)840.0 3	星期六 小麥飯 古早味滷肉燥 番茄炒蛋 脆炒空心菜 冬瓜龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)1.5 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)780.0 4
5	白飯 筍干滷肉 蒸蛋 炒花菜 擔仔豆芽湯 香蕉 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1.5 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)993.5 6	燕麥飯 鹹冬瓜蒸雞 金沙豆腐● 蝦皮炒扁蒲● 紅豆酸梅愛玉 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)804.0 7	親子丼飯 柳葉魚*2● 薑絲小白菜 刺瓜海帶龍骨湯 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 乳品(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)872.5 8	端午節 休業一天 9	端午節 休業一天 10	11
12	白飯 茄汁豬排*1● 涼拌小黃瓜粉皮 腐皮大白菜● 絲瓜蛋花湯 西瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.2 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)830.0 高三最後用餐日 6/13 13	麥片飯 黑胡椒雞丁 菜脯炒豆包● 炒油菜 綠豆米苔目湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)822.5 14	嘉義雞肉飯 雞肉絲 筍乾肉燥 炒高麗菜 魚丸菜頭湯● 香蕉 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1.5 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)895.0 15	小米飯 蒜泥肉片 乾燒油豆腐● 有機小松菜 玉米雞湯 小番茄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)830.0 16	黑芝麻飯 味噌雞 海芽炒蛋 炒花菜 香筍針菇冬粉湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)770.0 17	18
19	白飯 咖哩肉丁 青椒炒豆干● 炒高麗菜 紫菜蛋花湯 西瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)830.0 20	紫米飯 紅燒羅蔔雞 家常炒冬粉 炒油菜 養生菇湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)840.0 21	肉絲蛋炒飯 凍豆腐滷味● 炒青江菜 刺瓜黑輪湯● 香蕉 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2 蔬菜(份)2 水果(份)1.5 油脂(份)3 總熱量(大卡)859.0 22	麥片飯 紅燒雞腿*1 玉米炒蛋 燜絲瓜 味噌魚湯● 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)902.5 23	燕麥飯 茄汁油豆腐● 竹筍燴金菇 蒜香空心菜 蔬菜肉骨茶湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.2 蔬菜(份)2.5 水果(份) 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)760.0 24	25
26	白飯 破布子蒸魚● 枸杞鮮菇悶冬瓜 木耳莧菜 關東煮● 芭樂 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)2.5 總熱量(大卡)844.0 27	糙米飯 三杯雞 炒五彩 炒地瓜葉 佛跳牆湯 葡萄 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960.0 28	什錦肉絲炒麵 府城蝦捲*1● 蒜味敏豆 豆薯龍骨湯 西瓜 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)1.5 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)910 29	休業式 不供餐 30		

※國三吃到6/8(三)，高三吃到6/13(一)，6/30(四)高中休業式不用餐

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。