

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	白飯 沙嗲肉片 培根高麗菜 炒空心菜 海芽蛋花湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 792.5	地瓜飯 黑胡椒洋蔥燒雞 鮮姑雙蘿 玉米龍骨湯 全穀根莖(份)6.3 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 911.0	茄汁肉醬義大利麵 香雞排*1● 炒青江菜 蔬菜濃湯 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) 840.0	※ 白飯 三杯鴨肉● 紅蘿蔔炒蛋 炒地瓜葉 味噌黃豆芽湯● 桃子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 867.5	◎ 白飯 燕麥飯 筍片肉柳 奶香白菜 炒芥藍菜 仙草愛玉湯 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 826.5	
2	白飯 壽喜燒肉片 雙色玉米丁 毛豆帶絲 竹筍雞湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 830.0	芝麻飯 五味雞 鮮蔬炒魷魚● 炒鴨白菜 榨菜粉絲湯 芭樂 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 877.5	◎ 星洲炒飯 滷味 炒油菜 黃瓜魚丸湯● 鳳梨 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2.5 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 880.0	◎ 白飯 宮保魚丁● 紹子粉絲 有機蔬菜 冬瓜龍骨湯 桃子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 867.5	◎ 糙米飯 南瓜燒豆腐● 滷蛋*1 脆炒青花菜 關東煮● 低脂保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)1.5 乳 品(份)1 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 862.5	6
3	白飯 五柳肉絲 蛤蜊蒸蛋● 炒空心菜 玉米涼薯湯 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 844.0	燕麥飯 柳葉魚*3● 五更麵腸 香菇高麗菜 綠豆地瓜湯 葡萄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 932.5	◎ 照燒豬肉漢堡*1 馬拉糕*1 炒A菜 通心粉濃湯 鳳梨 全穀根莖(份)5.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 805.0	◎ 白飯 滷雞腿*1 雪采肉絲炒年糕 薑絲小白菜 酸辣湯● 李子 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 904.0	◎ 豚芽飯 韓式泡菜炒肉片 雞蛋馬鈴薯 炒青江菜 刺瓜海帶龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 865.0	13
4	白飯 酸菜筍干滷肉 玉米翡翠豆腐● 脆炒青花菜 九尾雞湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 842.5	五穀飯 什錦滷肉燥 冬菜福州丸*2● 炒高麗 扁浦蛋花湯 西瓜 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)1.5 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 877.5	◎ 鍋燒時蔬拉麵 魚排*1● 餐包*1 芭樂 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)1 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 827.5	◎ 白飯 鳳梨燒雞 肉燥拌銀芽 沙茶油菜 紫菜豆腐湯● 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 890.0	◎ 糙米飯 帶結紅燒麵腸 三色筍絲 炒鴨白菜 當歸蔬菜湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 792.5	21
5	白飯 日式豬排*1● 魚香敏豆 名家高麗菜封 蘿蔔龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)3 總熱量(大卡) 792.5	燕麥飯 蕃茄燒雞 西芹炒針菇 炒青江菜 綠豆蒜米苔目湯 李子 全穀根莖(份)6.2 豆魚肉蛋(份)3 蔬 菜(份)2 水 果(份) 油 脂(份)2.5 總熱量(大卡) 901.5				20
6						22
7						23
8						24
9						25
10						26
11						27
12						28
13						29
14						30
15						31

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。