105 年度上學期

高雄市立前鎮高中

11 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
10/30	10/31	蔥仁飯 椒麻肉片 五彩豆包 清炒青江菜 紫菜蛋花湯 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)853 11/1	日式咖哩飯 滷蛋*1 小黃瓜海帶梗絲 ∞魚味噌湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853 2	燕麥飯 ＊∞鯖魚排*1 大黃瓜蒟蒻肉片 蒜炒空心菜 香菇雞湯 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)793 3	小麥飯 ＊紅龍雞腿*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)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)838 4	5
6	紫米飯 油麵燒肉 蕃茄炒蛋 蒜香高麗菜 黃瓜魚丸湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)778 7	蔥仁飯 藥膳薑母鴨 洋蔥炒甜不辣 薑絲小白菜 金針龍骨湯 柳丁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)828 8	刀削麵疙瘩 照燒雞肉口袋餅*1 酸辣湯 百香果 全穀根莖(份)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)838 9	蕎燕飯 ＊∞酥炸秋刀魚 牛蒡香菇 蒜香油菜 海芽蛋花湯 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)898 10	糙米飯 和風嫩雞 燴金針 炒大陸A菜 ∞冬瓜蛤蜊湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)0 油脂(份)3 總熱量(大卡)848 11	12
13	黑芝麻飯 南瓜豆腐煲 蒸三色蛋 香菇炒花菜 素食補湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)848 ★14	小麥飯 蒙古烤肉 ＊府城蝦捲 紅嘴綠鸚哥 牛蒡養生湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)838 15	∞鮪魚鹹稀飯 竹筍包*1 ∞柴魚萵苣 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)838 16	糙米飯 打拋豬肉 沙嗲洋芋 有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)873 17	燕麥飯 宮保雞丁 ∞黃瓜魚柳 蒜香地瓜葉 四神龍骨湯 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)793 18	19
20	白米飯 三杯花枝 五花肉封高麗菜 鮮菇青江菜 大頭菜龍骨湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)908 21	麥片飯 蔥油雞丁 海帶根炒肉絲 蒜香菠菜 蘿蔔黑輪湯 柳丁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)843 22	鴨肉米粉湯 肉包*1 蠔汁拌芥蘭 百香果 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)953 23	胚米飯 ＊炸三節翅*1 紅K炒蛋 ●蝦米高麗菜 燕麥八寶湯圓 橘子 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)968 24	大麥飯 家常油肉燥 玉米雞肉末 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)793 25	26
27	糙米飯 洋芋燉肉 丁香豆干 炒尼龍白菜 黃瓜龍骨湯 全穀根(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)828 28	米豆飯 三杯杏鮑 紅K炒蛋 芹香高麗菜 紅豆地瓜圓 葡萄 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)863 ★29	油飯 ＊∞炸花枝丸*2 ●櫻花蝦大白菜 玉米蛋花湯 低脂保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.3 蔬菜(份)2 乳製品(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)943 30	12/1	2	3

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,同學若當日不食用,請帶回家或請午餐股長協助分配給需要的同學 3.未食用的食物勿污染.勿混合 4.豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆 5.共同努力減少廚餘量!

備註: ★表蔬食日 ＊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 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分