

108 年度上學期

高雄市立前鎮高中

1 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	
				蕎麥飯 梅干扣肉 四喜雞肉丁 蒜炒青江菜 薑絲芥菜地瓜湯 蘋果 1	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925 2	廣東粥 *無骨香雞排雙*1 蒜香花椰菜 豆奶 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)875 3	肉粽*1 肉包*1 杯子蛋糕*1 通心粉濃湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)863 4
5	紫米飯 ∞泰式魚丁 扁魚白菜油 油菜 皇帝豆龍骨湯 6	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)866 7	糙米飯 鐵板豬柳 沙茶金針菇 香菇小白菜 味噌湯 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)891 8	紫米飯 *紅龍雞腿*1 紅K玉米炒蛋 有機蔬菜 肉骨茶湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)910 9	麥片飯 三杯什錦 韓式泡菜豆腐煲 蒜香大陸妹 麵包*1 燒仙草 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)890 ★10	∞蒜香蛤蚧雞肉羹 大肉麵 日式豬排*1 花椰菜 南瓜濃湯 豆奶 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)902 11	
12	小米飯 ∞樹子蒸鯛魚 油菜肉絲 炒高麗菜 紅豆紫米甜湯 13	全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865 14	糙米飯 麻油雞 香菇豆薯炒蛋 蒜香菠菜 酸辣湯 蘋果 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)926 15	燕麥飯 鹹水鴨 魚香茄子 ∞開陽白菜 金針蘿蔔龍骨湯 飲品 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)833 16	休業式 不供餐 餐車、餐具不回收，由各班妥善保管， 清洗乾淨後置入教室，避免遺失!! 17 18		
19	寒假						
26	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	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, 同學若當日不食用, 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 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

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

108 年度下學期

高雄市立前鎮高中

2 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
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	★17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

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 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

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