高雄市仁武區仁武高中
115 年 11 月 份 午 餐 食 譜

校長： 余忠潔

供餐人數： 1248人

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
11/02	一	小米飯	冬瓜肉燥	◦滑蛋虱目魚丸	有機蚵白菜	米豆排骨湯	當地水果
11/03	二	糙米飯	◦雞肉壽喜燒	◦五彩銀芽	大陸妹	羅宋湯	
11/04	三	◦燕麥飯	義式香料燉肉	◦鮪魚玉米	金菇油菜	百香果山粉圓	當地水果
11/05	四	◦熟牛排麵	◦素紅燒麵湯料	◦黑糖馬拉糕			◦優酪乳
11/06	五	胚芽飯	◦豉汁排骨	青花嫩雞	紅絲高麗菜	韭菜米粉湯	
11/09	一	小米飯	◦蔬咖哩花椰	◦花瓜豆腐	有機青泉菜	◦玉米蛋花湯	當地水果
11/10	二	◦五穀飯	◦蒜香甜醬燒魚	繽紛四色	炒油菜	冬瓜龍骨湯	
11/11	三	胚芽飯	◦櫛瓜香炒雞肉佐鵪鶉蛋	◦青椒豆干	青江菜	◦仙草粉條飲	當地水果
11/12	四	◦燕麥飯	◦日式和風什錦泡飯	◦筍香肉包			◦豆漿
11/13	五	糙米飯	香檸雞翅	◦青蔬堅果炒肉片	菇香小白菜	黃瓜排骨湯	
11/16	一	小米飯	蒜泥肉片	蔥酥雞絲高麗菜	有機青松菜	昆布玉米排骨湯	當地水果
11/17	二	糙米飯	香菇雞	◦木須豆腐	炒油菜	結頭菜湯	
11/18	三	白米飯	◦蔬麻油蔥蛋	◦番茄豆包	空心菜	◦紅豆麥片甜湯	當地水果
11/19	四	◦油麵	◦肉羹麵	◦香酥蘿蔔糕			◦優酪乳
11/20	五	胚芽飯	鄉村風味肉	◦黃瓜燴黑輪	蒜香地瓜葉	四神湯	
11/23	一	小米飯	◦櫛瓜菜脯炒蛋	◦蔬麻婆豆腐	炒油菜	◦當歸湯	當地水果
11/24	二	◦五穀飯	◦麻油雞2	◦鮑菇玉米	炒空心菜	番茄芽菜湯	
11/25	三	◦燕麥飯	◦日式燉肉	◦三杯時蔬雞柳	有機味美菜	◦綠豆芋見地瓜圓甜湯	當地水果
11/26	四	糙米飯	◦起司豚肉飯	◦黑糖奶酥捲			◦鮮奶
11/27	五	胚芽飯	紅燒雞丁	◦螞蟻上樹	蒜香莧菜	◦香蔥魚羹湯	
11/30	一	糙米飯	香滷里肌肉排	◦砂鍋菜	有機黑葉白菜	冬瓜冬菜雞湯	當地水果

1.11月共供應21天。

2.本校午餐採用農糧署食用米，CAS合格之國產豬肉、雞肉、蛋、冷凍食品，及非基因改造豆腐，請師生安心食用。水果及水產品採用高雄在地食材。

3.標示{◦}的菜色，為衛生福利部公告『食品過敏源』食物如:甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品。提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。或至校園食材登錄平台查詢相關食材資訊。

4.為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周供應一日『蔬食』。

5.「水果」:依據115學年度高雄市免費營養午餐計畫,水果均須採用"高雄在地食材"，高雄在地當季水果，以香蕉、芭樂為主，其他紅龍果、蓮霧、小番茄、蜜棗、荔枝、鳳梨視產季與產量供應，實際供應仍以當下果農現貨提供為主,品項重複性較高,懇請師生多體諒！

6.遇特殊情況，如颱風，缺貨、停水等，臨時需變動食譜不另行通知，敬請見諒。