

高雄市仁武區仁武高級中學

115 年 08/09 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
08/31	一	白飯	。三杯干丁鮑菇	。南瓜炒蛋	茄香白花菜	百菇湯	當地水果
09/01	二	。燕麥飯	。腐乳雞	。奶香花椰肉片	紅K高麗菜	紫菜蛋花湯	
09/02	三	。芝麻飯	。瓜子肉燥	。玉米燻雞片	薑絲油菜	冬瓜檸檬茶	當地水果
09/03	四	燙烏龍麵	。鍋燒麵湯料	。乳酪捲			。豆漿
09/04	五	。五穀飯	。樹子蒸魚	。黃瓜魚丸	清炒尼龍菜	香菇雞湯	
09/07	一	。燕麥飯	。雞肉親子丼	。蠔油油菜炒肉絲	蒜香豆芽菜	洋芋排骨湯	當地水果
09/08	二	。五穀飯	孜然豬柳條	。四季豆炒豆乾	枸杞高麗菜	黃瓜排骨湯	
09/09	三	。紅藜飯	。宮保雞丁	。蟹絲豆腐煲	。芝麻青江菜	白木耳湯圓	當地水果
09/10	四	。細拉麵	。味噌拉麵料	。燕麥蛋糕			。優酪乳
09/11	五	。芝麻海苔香鬆飯	。醬滷豆干	。紅蘿蔔炒蛋	清炒有機小白菜	。紫菜豆皮湯	
09/14	一	白飯	。蔬時蔬海苔糕	。起司玉米炒蛋	油菜金菇	養生菇湯	當地水果
09/15	二	。麥片飯	紫蘇梅燒雞	。小瓜炒培根	。腐皮高麗菜	。貢丸湯	
09/16	三	地瓜飯	蔥爆骰子豬	。花椰燴鵪蛋	紅K炒空心菜	百香果西米露	當地水果
09/17	四	。細白油麵	紅蔥乾麵料	。茶葉蛋		豆薯排骨湯	。鮮奶
09/18	五	。糙米飯	。咖哩豚肉片	。肉羹白菜	清炒有機黑葉白菜	黃瓜雞骨湯	
09/21	一	。芝麻海苔香鬆飯	。泡菜燒豆腐	。九層塔炒蛋	蒜香空心菜	。豆皮菇菇湯	當地水果
09/22	二	。糙米飯	。香蒜奶油雞	小黃瓜炒肉絲	蒜炒油菜	山藥紅棗排骨湯	
09/23	三	白飯	蕃茄燉肉	。大瓜黑輪片	薑絲小白菜	綠豆粉角湯	當地水果
09/24	四	。細拉麵	。豚骨拉麵湯底	。黑糖芝麻包			。原味優格
09/29	二	。燕麥飯	。醬燒雞丁	。小瓜香腸	樹子空心菜	榨菜肉絲湯	
09/30	三	小米飯	。泰式打拋豬	豆薯雞絲	。蠔油萵苣	彩芋紅豆湯	當地水果

1. 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，水果及水產品採用高雄在地食材。
2. 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。
3. 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』。
4. 「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！
5. 8/9月 共供應 21 天。
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。