

高雄市仁武區仁武高中
114 年 09 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
09/01	一	白飯	京醬肉片	玉米炒小黃瓜	腐皮小白菜*	冬瓜龍骨湯*	時令水果/飲品
09/02	二	燕麥飯	腐乳雞	花椰炒肉絲	薑絲青江菜	紫菜蛋花湯*	
09/03	三	芝麻飯*	瓜子肉燥	玉米燻雞片*	蒜香油菜	冬瓜檸檬茶	時令水果/飲品
09/04	四	燙烏龍麵	鍋燒蔬食麵湯料*	鮮奶乳酪捲*			時令水果/飲品
09/05	五	五穀飯*	樹子蒸魚*	黃瓜魚丸*	清炒尼龍菜	香菇雞湯	
09/08	一	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*	時令水果/飲品
09/09	二	五穀飯*	雞肉親子丼*	四季豆炒豆乾*	枸杞高麗菜	黃瓜排骨湯*	
09/10	三	紅藜飯	孜然豬柳條	蟹絲豆腐煲*	芝麻青江菜*	白木耳湯圓	時令水果/飲品
09/11	四	細拉麵	味噌拉麵料*	燕麥蛋糕*			時令水果/飲品
09/12	五	燕麥飯	宮保雞丁*	蠔油油菜炒肉絲	蒜香豆芽菜	洋芋排骨湯*	
09/15	一	白飯	蔥爆骰子豬	玉米炒蛋*	油菜金菇	豆薯排骨湯*	時令水果/飲品
09/16	二	麥片飯	紫蘇梅燒雞	小瓜炒培根	腐皮高麗菜*	貢丸湯*	
09/17	三	地瓜飯	泡菜雞片	花椰燴鴿蛋*	紅K炒空心菜	百香果西米露	時令水果/飲品
09/18	四	細白油麵	蔬食紅蔥乾麵料*	茶葉蛋*		養生菇湯*	時令水果/飲品
09/19	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*	
09/22	一	芝麻海苔香鬆飯*	泡菜燒豆腐*	三色菜炒蛋*	蒜香空心菜	豆皮菇菇湯*	時令水果/飲品
09/23	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*	
09/24	三	白飯	蕃茄燉肉	大瓜黑輪片*	薑絲小白菜	紅豆湯	時令水果/飲品
09/25	四	細拉麵	豚骨拉麵湯底*	香Q滷蛋*/黑糖芝麻包*			時令水果/飲品
09/26	五	地瓜飯	蒜頭雞腿	海帶炒豆干絲*	枸杞青江菜	南瓜玉米湯*	
09/29	一	白飯	匈牙利燉肉	酸辣海帶根*	清炒有機小松菜	海結蘿蔔湯*	時令水果/飲品
09/30	二	燕麥飯	醬燒雞丁	小瓜香腸	樹子空心菜	榨菜肉絲湯*	

1. 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。
2. 為響應節能減碳及全球暖化之環保觀念，本校菜單每周一日供應『蔬食』。
3. 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。
4. 標示{*}的菜色，為易引起過敏的食物，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。
5. 本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以{*}號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。