

仁武高中 114年11月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1 (六)	校慶/餐盒					
2 (日)						
3 (一)	校慶補假					
4 (二)	◦ 小米飯	◦ 京醬干片	◦ 花椰油腐	蒜香高麗菜	◦ 海芽味噌湯	
5 (三)	糙米飯	蒜頭雞腿	小黃瓜肉絲	菇香青江菜	紅豆湯	水果
6 (四)	白飯	◦ 沙茶油菜豬肉燴汁		◦ 餐包		◦ 優酪乳
7 (五)	南瓜飯	◦ 蔥燒油豆腐	玉米雞丁	◦ 地瓜葉	薑母藥膳湯	
8 (六)						
9 (日)						
10 (一)	◦ 芝香米飯	◦ 三杯豆腸	◦ 番茄炒蛋	薑絲油菜	◦ 蘿蔔貢丸湯	水果
11 (二)	糙米飯	◦ 咖哩豬肉	銀芽雞絲	蒜香菠菜	金針菇肉絲湯	
12 (三)	◦ 小米飯	樹子蒸魚	◦ 花椰肉絲	薑絲尼龍菜	冬瓜粉圓	水果
13 (四)	白米飯	◦ 義式羅勒花椰豆腐燴汁		◦ 五香滷蛋	◦ 味噌豆腐湯	◦ 國產鮮奶
14 (五)	◦ 五穀飯	瓜子肉燥	蒲瓜肉片	◦ 蝦皮高麗菜	酸菜肉絲湯	
15 (六)						
16 (日)						
17 (一)	◦ 小米飯	◦ 麻婆豆腐	◦ 冬瓜素黑輪	清炒白菜	◦ 紫菜蛋花湯	水果
18 (二)	糙米飯	義式茄香雞翅	◦ 茶葉蛋	菇香高麗菜	◦ 香芹魚丸湯	
19 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 綠咖哩椰奶雞	◦ 黃瓜佐油腐	蒜香菠菜	綠豆薏仁湯	水果
20 (四)	◦ 細拉麵	紅燒豬肉湯料	燙小白菜	◦ 餐包		◦ 履歷豆漿
21 (五)	地瓜飯	三杯雞	◦ 紅蘿蔔炒蛋	◦ 蠔味萵苣	冬瓜龍骨湯	
22 (六)						
23 (日)						
24 (一)	◦ 芝香米飯	◦ 泡菜燒豆腐	◦ 香Q滷蛋	枸杞青江菜	養生百菇湯	水果
25 (二)	白米飯	泰式打拋豬	長豆肉絲	蒜香絲瓜	◦ 紫菜蛋花湯	
26 (三)	◦ 小米飯	蒲燒鯛魚腹	◦ 白花椰肉絲	◦ 腐皮白菜	檸檬愛玉	水果
27 (四)	白油麵	義式風味茄汁肉醬燴汁		◦ 餐包	◦ 玉米蛋花湯	◦ 國產鮮奶
28 (五)	◦ 五穀飯	薑滷雞腿	◦ 九層塔炒蛋	香炒萵苣	◦ 番茄豆腐湯	
29 (六)						
30 (日)						

- 1.本校午餐供應國產豬肉。含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦』。
- 2.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。食材過敏原資訊【<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物(甲殼類、芒果、花生、牛羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品)依菜單品名載明，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。
- 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.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。
- 5.本月共供應 20天。
- 6.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！