

## 仁武高中 114年12月 菜單

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1	(一) 白米飯	。鮮蔬咖哩豆腐燴汁		。香滷蛋	。腐皮海帶芽湯	水果
2	(二) 。芝香米飯	香滷豬里肌	銀芽雞絲	紅蘿蔔高麗菜	。薑母藥膳湯	
3	(三) 。糙米飯	。糖醋魚丁	菜豆肉絲	蒜香萵苣	芋圓紅豆湯	水果
4	(四)	。皮蛋玉米肉末粥		檸檬赤小腿*2	佛卡夏	。優酪乳
5	(五) 。小米飯	黑椒蔥燒豚肉	。蕃茄炒蛋	木耳青江菜	。紫菜蛋花湯	
6	(六)					
7	(日)					
8	(一) 。五穀飯	。薑滷豬腳	。沙茶玉米干丁	菇香高麗菜	菜頭黑輪湯	水果
9	(二) 。糙米飯	。咖哩豬肉	銀芽雞絲	蒜香菠菜	冬瓜龍骨湯	
10	(三) 白米飯	義式茄香雞翅	蒲瓜肉片	蠔味萵苣	仙草蜜甜湯	水果
11	(四) 。白麵條	。腐丁酸辣麵湯頭		。牙白仔餅		。國產鮮奶
12	(五) 南瓜飯	瓜子肉燥	花椰雞丁	薑絲尼龍菜	。蘿蔔貢丸湯	
13	(六)					
14	(日)					
15	(一) 白米飯	。麻婆豆腐	。黃瓜佐油腐	薑絲油菜	。玉米蛋花湯	水果
16	(二) 。糙米飯	泰式打拋豬	。三丁炒豆干	菇香高麗菜	。虱目魚丸湯	
17	(三) 。小米飯	。蒲燒鯛魚腹	。冬瓜素黑輪	蒜香青江菜	香檸山粉圓	水果
18	(四) 。螺旋麵	義式風味茄汁肉醬燴汁		。奶皇包	紫菜蛋花湯	。履歷豆漿
19	(五) 。芝香米飯	。綠咖哩椰奶雞	。油腐高麗菜	清炒尼龍菜	。養生百菇湯	
20	(六)					
21	(日)					
22	(一) 白米飯	。蔥燒油豆腐	。紅蘿蔔炒蛋	蝦皮白菜	豆腐味噌湯	水果
23	(二) 。糙米飯	花瓜雞丁	。銀芽豆干	香炒萵苣	金針豆腐湯	
24	(三) 。芝香米飯	。沙茶油菜豬肉燴汁		。餐包	綠豆粉圓冬瓜湯	。國產鮮奶
25	(四)					
26	(五) 。細拉麵	紅燒豬肉湯料	燙小白菜	。黑糖花捲		。豆漿
27	(六)					
28	(日)					
29	(一) 白米飯	。泡菜豚肉	。茶葉蛋	枸杞青江菜	冬瓜粉圓	水果
30	(二) 。糙米飯	香菇雞腿	米血甘藍	。蠔味萵苣	海芽味噌湯	
31	(三) 。芝香米飯	三杯雞	。蕃茄炒蛋	。地瓜葉	檸檬愛玉	水果

- 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://fatracesschool.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、牛奶奶、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 22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！