

仁武高中 114年10月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01 (三)	南瓜飯	。薑汁燒雞	花椰佐豚片	香蒜番薯葉	。海芽蛋花湯	當季水果
02 (四)	白飯	。竹筍飯湯頭		。鮮奶芋香捲	。履歷豆漿	
03 (五)	小米飯	麻油雞丁	。黃瓜油腐	薑絲尼龍菜	酸菜豚絲湯	
07 (二)	五穀飯	醬爆肉片豆芽	玉米雞丁	香菇青江菜	冬瓜龍骨湯	
08 (三)	。芝香米飯	。椒鹽魚丁	長豆肉絲	蒜香A菜	香檸山粉圓	當季水果
09 (四)	鐵板麵	。蒔蔬蛋炒麵-配料		。餐包	。紫菜蛋花湯	。優酪乳
13 (一)	南瓜飯	。宮保雞丁	肉絲豆芽	。沙茶油菜	。香芹魚丸湯	當季水果
14 (二)	糙米飯	。港式京醬肉絲	。紅蘿蔔炒蛋	薑絲鵝白菜	筍片雞骨湯	
15 (三)	小米飯	花瓜雞丁	蒲瓜燴肉片	蒜香尼龍菜	仙草蜜湯	當季水果
16 (四)	糙米飯	。滑嫩蒸蛋	。椒麻豆包甘藍	蠔油油菜	大寮紅豆湯	。國產鮮奶
17 (五)	五穀飯	香滷豬里肌	。花椰燴鵝蛋	枸杞絲瓜	。玉米蛋花湯	
20 (一)	糙米飯	。泰式打拋豬	。冬瓜黑輪	薑絲油菜	鮮筍雞骨湯	當季水果
21 (二)	小米飯	薑滷胡蘿蔔雞丁	。奶香花椰肉片	爆炒高麗菜	扁蒲豚絲湯	
22 (三)	五穀飯	薑滷雞腿	粉絲肉末	麻香萵苣	刺瓜龍骨湯	當季水果
23 (四)	。烏龍麵	。味噌虱目魚海帶芽湯汁		。起司包		。履歷豆漿
27 (一)	小米飯	黑椒蔥燒豚肉	花瓜雞丁	蒜香尼龍菜	。絲瓜蛋花湯	當季水果
28 (二)	。芝香米飯	。胡麻洋蔥燒雞	鮮筍炒肉絲	胡蘿蔔青江菜	金針花雞骨湯	
29 (三)	糙米飯	韓式泡菜肉片	銀芽雞絲	塔香海蜇	。傳統綠豆湯	當季水果
30 (四)	。芝香米飯	。三杯干丁鮑菇	。玉米炒蛋	蠔味地瓜葉	。蘿蔔貢丸湯	。國產鮮奶
31 (五)	小米飯	筍干扣肉	。豆薯炒蛋	菇絲小白菜	。海芽嫩腐味噌湯	

備註：含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『。』

- 依教育部「學校午餐營養建議量」國中學生提供 800~930 大卡/餐。
- 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。請自行查詢當日菜色及熱量標示及食材來源資訊及食材過敏原資訊【<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。
- 使用「國產雞蛋/豬/雞肉」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 「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！
- 為節省資源，可自行上網下載菜單，每班張貼一張，本月共供應 20天。