

左營高中112年8-9月營養午餐食譜

營養師:郭容辰

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
8/30	三	白飯	日式照燒肉片 豬肉片70+洋蔥50+海苔絲+熟白芝麻	醬香筍絲 桶筍絲60+豬肉絲20+胡蘿蔔+青蔥+木耳絲	醬香地瓜葉 地瓜葉80	味噌鮮蔬湯 高麗菜40+鴻喜菇+鮑魚菇+胡蘿蔔+味噌	
8/31	四	麥片飯	蠔油白玉燉雞 雞骨腿丁90+白蘿蔔30+香菇絲	XO醬高麗菜 高麗菜70+豬肉絲10+扁魚+魚板+金針菇+胡蘿蔔	紅絲四季豆 四季豆80+胡蘿蔔	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜	龍眼
9/1	五	★	紅燒豬肉湯麵 豬肉丁40+白蘿蔔30+胡蘿蔔+香菇絲+青蔥	黃金煎餃*2 煎餃50	木須蚵白菜 蚵白菜80+木耳絲		
9/4	一	白飯	茄汁油腐 油豆腐70+蕃茄20+小黃瓜10+鴻喜菇+青蔥	塔香海根 海帶根80+九層塔	鮑菇油菜 油菜80+鮑魚菇	洋芋濃湯 馬鈴薯30+胡蘿蔔+洗選蛋10	優酪乳
9/5	二	胚芽飯	瓜仔雞 雞骨腿丁90+白蘿蔔30+胡蘿蔔+瓜仔罐頭	古早味白菜滷 大白菜70+豬肉絲10+胡蘿蔔+金針菇+木耳絲	清炒萵苣 萵苣80+蒜末	筍絲龍骨湯 桶筍絲30+龍骨10+青蔥	葡萄
9/6	三	白飯	泰式打拋豬 豬絞肉70+洋蔥50+檸檬汁+九層塔+辣椒	蘑菇總匯寬粉 寬粉8+高麗菜20+胡蘿蔔+魚板10+蘑菇罐頭	蒜香青江菜 青江菜80+蒜末	*百香雙Q甜湯 粉圓20+粉條20+百香果汁	
9/7	四	紫米飯	黃金魚排*1 虱目魚排75+椒鹽粉	什錦扁蒲 扁蒲70+豬肉絲20+胡蘿蔔	枸杞苺菜 苺菜80+枸杞+薑絲	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔35+龍骨10+胡蘿蔔	百香果
9/8	五	★	味噌豚肉拉麵 豬肉片30+高麗菜40+非基改玉米粒20+洋蔥10+胡蘿蔔+金針	檸香烤雞排*1 雞排*1+檸檬汁	紅絲花椰 青花椰80+胡蘿蔔		
9/11	一	白飯	焗烤洋芋 馬鈴薯50+大白菜30+胡蘿蔔+毛豆仁	*油片炒高麗 高麗菜70+油片10+胡蘿蔔	芝麻四季豆 四季豆80+熟白芝麻	味噌豆腐湯 非基改豆腐40+乾海帶芽	鮮奶
9/12	二	小米飯	咖哩雞 雞骨腿丁90+馬鈴薯30+胡蘿蔔	冬瓜鮮燴 冬瓜50+豬肉片30+胡蘿蔔+香菇絲+鴻喜菇	蒜香空心菜 空心菜80+蒜末	砂鍋肉骨湯 大白菜30+金針菇+龍骨10+胡蘿蔔	小番茄
9/13	三	白飯	藥膳燉肉 豬肉丁70+白蘿蔔50+胡蘿蔔	烤黑輪片*1 黑輪片*1+熟白芝麻	菇香尼龍白 尼龍白菜80+香菇絲	檸檬愛玉山粉圓 愛玉凍60+檸檬汁+山粉圓	
9/14	四	五穀飯	*五香肉片 豬肉片70+豆干片50+青蔥+胡蘿蔔	大瓜魚丸 大黃瓜70+魚丸10+豬絞肉10	醬香地瓜葉 地瓜葉80	酸辣湯 非基改豆腐20+豬肉絲10+桶筍絲10+胡蘿蔔+木耳	龍眼
9/15	五	★	什錦炒麵疙瘩 疙瘩+豬肉絲30+高麗菜40+洋蔥10+木耳絲+胡蘿蔔+鮮	酥炸豆乳雞 雞骨腿丁90+薯條30	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔30+黑輪條10+胡蘿蔔	
9/18	一	白飯	芹香豆干 豆干片60+西洋芹20+胡蘿蔔	鮮蔬焗烤 馬鈴薯30+大白菜40+胡蘿蔔+毛豆仁10+起司絲	蒜香萵苣 萵苣80+蒜末	粉絲蛋花湯 冬粉8+洗選蛋15+青蔥+胡蘿蔔	水蜜桃蘋果汁
9/19	二	糙米飯	照燒豬排*1 豬排80+洋蔥20+柴魚片	麻婆豆腐 非基改豆腐60+豬絞肉20+青蔥	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	扁蒲金菇湯 扁蒲30+金針菇10+龍骨+青蔥	葡萄
9/20	三	白飯	安東燉雞 雞骨腿丁90+馬鈴薯30+胡蘿蔔+青蔥+辣椒	洋蔥炒甜不辣 洋蔥50+甜不辣30+胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜80+胡蘿蔔	仙草甜湯 仙草凍60	
9/21	四	薏仁飯	三杯雞 雞骨腿丁120+九層塔+蒜仁	海帶干絲 海帶絲50+豆干絲30+胡蘿蔔	鴻喜青江菜 青江菜80+鴻喜菇	冬瓜肉絲湯 冬瓜35+豬肉絲10+胡蘿蔔	百香果
9/22	五	★	鍋燒湯麵 雞骨腿丁40+高麗菜40+胡蘿蔔+非基改玉米粒+金針菇+魚板+	香酥柳葉魚*2 柳葉魚*2	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔		
9/23	六	白飯	和風照燒雞 雞骨腿丁90+洋蔥30+熟白芝麻	咖哩花椰 白花椰40+青花椰40+咖哩粉	蒜香空心菜 空心菜80+蒜末	關東煮 白蘿蔔20+黑輪條10+玉米粒10+柴魚	豆漿
9/25	一	白飯	肉骨燉凍腐 凍豆腐70+冬瓜50+枸杞	綜合滷味 海帶結30+白蘿蔔30+胡蘿蔔+四季豆20	豆酥高麗菜 高麗菜80+豆酥	玉米濃湯 非基改玉米粒30+馬鈴薯10+胡蘿蔔	優酪乳
9/26	二	小米飯	椒麻滷雞排*1 雞排120+花椒粒	什錦瓠瓜 蒲瓜70+豬絞肉10+香菇絲+胡蘿蔔+魚板	蒜香地瓜葉 地瓜葉80+蒜末	羅宋湯 高麗菜20+蕃茄10+洋蔥10+龍骨	香蕉
9/27	三	白飯	古早味肉燥 豬絞肉70+白蘿蔔50+蒜末	韭香炒銀芽 綠豆芽70+豬肉絲10+韭菜+胡蘿蔔	菇香苺菜 苺菜80+香菇絲	紅豆芋圓甜湯 紅豆8+芋圓20+地瓜圓20	
9/28	四	紫米飯	*BBQ烤雞腿*1 雞腿*1+BBQ醬	椒鹽豆腐拼盤 油豆腐40+黑輪條10+四季豆50	紅絲花椰 花椰菜80+胡蘿蔔	黃瓜龍骨湯 大黃瓜35+鮑魚菇+鴻喜菇+龍骨10	小番茄