

左營高中112年10月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：陳昱卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
10/2	一	白飯	五香豆干丁 豆干丁80+八角	白菜滷 大白菜80+豆皮+胡蘿蔔+香菇絲	菇香空心菜 空心菜80+香菇絲	蕃茄蛋花湯 洗選蛋15+蕃茄丁+高麗菜20+青蔥	豆漿
10/3	二	胚芽飯	蔥油雞 雞骨髓丁80+白蘿蔔40+青蔥+薑絲	螞蟻上樹 冬粉15+豬絞肉5+高麗菜30+胡蘿蔔+木耳絲	脆炒小白菜 小白菜80+蒜末	榨菜肉絲湯 榨菜絲20+豬肉絲10+青蔥	龍眼
10/4	三	白飯	筍乾肉丁 豬肉丁70+筍干50+梅乾菜+青蔥+辣椒	蒜香海絲 海帶絲70+胡蘿蔔+蒜末+辣椒	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	薯香西米露 地瓜20+西谷米10+椰奶	
10/5	四	紫米飯	瓜仔燒雞 雞骨髓丁90+白蘿蔔30+花瓜罐頭	玉米總匯 玉米粒50+火腿丁10+小黃瓜10+胡蘿蔔	枸杞地瓜葉 地瓜葉80+枸杞	味噌柴魚豆腐湯 非基改豆腐40+柴魚片+青蔥	葡萄
10/6	五	白飯	△韓式拌飯 豬肉片50+大白菜30+小黃瓜絲10+胡蘿蔔絲+海帶芽+韓式泡菜10	蜜汁烤雞排*1 雞排120+熟白芝麻	紅絲高麗菜 高麗菜80+胡蘿蔔	四神湯 龍骨10+洋蔥仁20+蓮子+芡實+淮山+茯苓	
10/11	三	白飯	沙茶豬肉片 豬肉片70+豆芽菜50+胡蘿蔔	三色干絲 海帶絲20+豆干絲20+胡蘿蔔20+豬肉絲20	蒜香萵苣 萵苣80+香菇絲	雙Q冬瓜露 芋圓10+番薯圓10+冬瓜磚	
10/12	四	燕麥飯	樹子豆腐蒸魚 魚片80+非基改豆腐40+薑絲+青蔥+樹子	△麻婆炒筍絲 桶筍絲70+豬絞肉10+蒜末+青蔥	菇香高麗菜 高麗菜80+香菇絲	黃瓜排骨湯 大黃瓜30+龍骨10	香蕉
10/13	五	★	肉骨茶湯麵 豬肉丁40+白蘿蔔30+胡蘿蔔10+香菇絲+枸杞+青蔥	無骨香雞排*1 無骨香雞排75	木耳大白菜 大白菜80+木耳絲		
10/16	一	白飯	紅燒豆腐 非基改板豆腐80+胡蘿蔔+木耳絲	咖喱洋芋 馬鈴薯70+胡蘿蔔5+三色豆5	芝麻油菜 油菜80+白芝麻	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	鮮奶
10/17	二	小米飯	十全藥膳雞 雞骨髓丁90+白蘿蔔30+胡蘿蔔+香菇絲	黃瓜肉末 大黃瓜60+豬絞肉20+胡蘿蔔+木耳絲	蒜香高麗菜 高麗菜80+蒜末	金菇排骨湯 金針菇20+龍骨20+胡蘿蔔	百香果
10/18	三	白飯	△香辣魚丁 魚丁80+馬鈴薯30+洋蔥10+豬絞肉+蒜末+辣豆瓣醬	客家板條 板條40+高麗菜30+豬肉絲10+胡蘿蔔+木耳絲	木耳青江菜 青江菜80+木耳絲	紅豆粉角湯 紅豆12+粉角20	
10/19	四	薏仁飯	糖醋豬柳 豬柳70+洋蔥25+青椒10+甜椒10+胡蘿蔔5+鳳梨罐頭	韭香銀芽肉絲 豆芽菜60+豬肉絲20+韭菜+胡蘿蔔	蟹絲花椰菜 花椰菜30+青花菜50+蟹肉絲	關東煮 白蘿蔔20+黑輪10+海帶結10	柳丁
10/20	五	白飯	古早味筍香湯飯 筍絲20+高麗菜15+豬肉絲15+魚板+香菇絲5+紅蔥頭	醬香豬排*1 豬排75+老薑片+青蔥	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔		
10/23	一	白飯	梅汁醬香油腐 油腐丁60+麵腸20+彩椒+白芝麻	大瓜總匯 大黃瓜70+胡蘿蔔+魚板+木耳絲	脆炒高麗菜 高麗菜80+蒜末	韓式大醬湯 凍豆腐15+白蘿蔔25+洋蔥+胡蘿蔔	蘋果柳橙 蔬果汁
10/24	二	五穀飯	茄汁雞丁 雞骨髓丁90+洋蔥30+胡蘿蔔+青椒+鳳梨罐頭	馬鈴薯絞肉 馬鈴薯60+豬絞肉20+胡蘿蔔	紅絲尼龍白 尼龍白菜80+胡蘿蔔	三鮮絲湯 筍絲20+胡蘿蔔10+冬粉8+香菇絲+青蔥	香蕉
10/25	三	白飯	日式壽喜燒肉 豬肉片70+洋蔥50+海苔絲+白芝麻	五香毛豆莢 毛豆莢80	鮑菇油菜 油菜80+鮑魚菇	綠豆銀耳湯 綠豆12+乾白木耳1	
10/26	四	糙米飯	豆乳雞 雞骨髓丁90+薯條20	塔香海根 海帶根70+胡蘿蔔+九層塔	有機蔬菜 有機蔬菜80+蒜末	豆薯排骨湯 豆薯30+龍骨10+青蔥	小蕃茄
10/27	五	★	味噌豬肉湯麵 豬肉丁50+高麗菜30+玉米粒20+金針菇5+白芝麻	麥克雞塊*2 麥克雞塊*2	菇香青江菜 青江菜80+香菇絲		
10/30	一	白飯	照燒干丁 豆干丁80+白芝麻	△蘑菇白醬時蔬 青花菜40+馬鈴薯40+胡蘿蔔+蘑菇罐頭	紅絲大白菜 大白菜80+胡蘿蔔	麻油蔬菜湯 高麗菜30+金針菇10+胡蘿蔔+老薑+枸杞	優酪乳