

左營高中113年7-8月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
7/22	一	白飯	春川辣炒雞 骨腿丁90+馬鈴薯20+年糕+洋蔥+青蔥	蒲瓜炒肉絲 扁蒲80+肉絲+胡蘿蔔+乾香菇	蒜香油菜 油菜80+蒜末	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	優酪乳
7/23	二	燕麥飯	梅乾筍香肉 肉丁70+筍乾50+青蔥	起司馬鈴薯蛋 洗選蛋30+馬鈴薯50+起司絲	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔40+龍骨丁+胡蘿蔔	香蕉
7/24	三	★	鍋燒烏龍麵 肉片30+高麗菜30+魚板+魚丸+蟹味棒	無骨香雞排*1 無骨香雞排*1	金菇青江 青江菜80+金針菇		
7/29	一	白飯	黑胡椒豬柳 豬柳70+洋蔥50+青蔥+黑胡椒粒	醬燒豆腐 油腐丁60+辣椒+青蔥+蒜末	紅娘萵苣 萵苣80+胡蘿蔔		豆漿
7/30	二	胚芽飯	**碳烤醬炸雞 骨腿丁120+白芝麻	黃瓜燴魚丸 大黃瓜80+魚丸+胡蘿蔔+木耳	蒜香高麗菜 高麗菜80+蒜末	玉米濃湯 玉米粒30+馬鈴薯+洋蔥	蘋果
7/31	三	★	蔥油香拌麵 絞肉30+洋蔥50+紅蔥頭+蒜末+青蔥	香酥豬排*1 豬排*1	醬拌地瓜葉 地瓜葉70+蒜末	相思豆珍奶 紅豆8+珍珠12	
8/5	一	白飯	**娘惹咖哩排骨 排骨酥90+馬鈴薯20+胡蘿蔔	鴻喜洋蔥蛋 洗選蛋30+洋蔥50+青蔥+鴻喜菇	脆炒空心菜 空心菜80+蒜末	關東煮 白蘿蔔20+玉米粒10+黑輪+米血+芹菜	水蜜桃蘋果汁
8/6	二	麥片飯	文昌油雞腿*1 雞腿*1+青蔥+薑絲	XQ醬炒高麗 高麗菜80+金針菇+蟹味棒+乾香菇	木耳尼龍白 尼龍白菜80+木耳絲	筍絲排骨湯 筍絲35+龍骨丁+枸杞+香菇絲	小番茄
8/7	三	★	金瓜炒米粉 肉絲30+南瓜50+洋蔥20+乾香菇	照燒翅小腿*2 翅小腿*2+白芝麻	胡蘿蔔油菜 油菜80+胡蘿蔔	檸檬愛玉仙草 愛玉20+仙草35+檸檬汁	
8/12	一	白飯	蠔油滷雞排*1 雞排*1	香菇冬瓜封 冬瓜80+乾香菇+絞肉+魚板	紅絲青江 青江菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽+青蔥	鮮奶
8/13	二	糙米飯	蒜泥拌肉片 肉片70+豆芽菜30+青蔥+蒜末	泰式酸辣冬粉 冬粉15+雞肉絲+小黃瓜+胡蘿蔔	金菇萵苣 萵苣80+金針菇	蔬菜蛋花湯 高麗菜30+番茄+洗選蛋+青蔥	香蕉
8/14	三	★	美味肉燥雞肉飯 滷肉絲50+絞肉20+紅蔥頭	海苔魚排*1 魚排*1+海苔粉	蒜香高麗菜 高麗菜80+蒜末	綠豆QQ 綠豆8+粉角12	
8/21	三	白飯	檸檬烤雞腿*1 雞腿*1+白芝麻	甜不辣炒高麗 高麗菜80+甜不辣+魚板+木耳	紅絲油菜 油菜80+胡蘿蔔	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔40+排骨10+芹菜	葡萄蘋果汁
8/22	四	燕麥飯	香酥豬排*1 豬排*1	日式咖哩 馬鈴薯70+洋蔥20+胡蘿蔔	蒜香青江 青江菜80+蒜末	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	香蕉
8/23	五	★	香辣肉醬麵疙瘩 絞肉50+洋蔥30+青蔥+紅蔥頭	燒烤醬翅小腿*2 翅小腿*2+白芝麻	金菇空心菜 空心菜80+金針菇	香醇珍奶 珍珠粉圓20	

新生訓練

新生訓練

新生訓練

標示「**」為新菜色