

高雄市立湖內國中

114年11月份午餐食譜

電腦

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
11/3	一	白飯	文昌油雞	花枝丸X2	時令蔬菜	韓式肉片湯	▪黑豆漿
11/4	二	白飯	火腿蛋炒飯	麻油米血糕	時令蔬菜	貢丸湯	
11/5	三	白飯	廣東粥	鹹蛋、銀絲卷	時令蔬菜		水果
11/6	四	地瓜飯	蜜汁雞	酸菜肉絲	時令蔬菜	▪海芽蛋花湯	
11/7	五	白飯	茄汁肉片	▪九層海絨	時令蔬菜	鱈魚丸湯	
11/10	一	白飯	南瓜燉肉	香炸蔬菜		剝皮辣椒雞湯	
11/11	二	油麵	香菇肉羹	奶皇包	時令蔬菜		
11/12	三	白飯	醬燒大排	醬油玉米	時令蔬菜	冬瓜河蜆湯	水果
11/13	四	地瓜飯	▪清蒸鱸魚	▪豆干炒肉絲	時令蔬菜	▪酸辣湯	
11/14	五	白飯	雞肉丼	蠔油米血	時令蔬菜	大瓜排骨湯	
11/17	一	白飯	可樂豬腳	銀絲卷	時令蔬菜	椰果奶茶	
11/18	二	白飯	蠔油燒雞	奶香馬鈴薯	時令蔬菜	▪珍珠魚丸湯	
11/19	三	糯米飯	麻油雞		時令蔬菜	四神湯	水果
11/20	四	白飯	蒜泥白肉	▪洋芋培根蛋	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	
11/21	五	白飯	油蔥雞絲	肉燥	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
11/24	一	白飯	泰式打拋豬	▪蠔油豆腐	時令蔬菜	龍骨冬粉湯	
11/25	二	白飯	日式咖哩豬	炸醬貢丸	時令蔬菜	▪小魚乾味噌湯	
11/26	三	油麵	▪日式炒麵	香滷雞腿		金桔檸檬	水果
11/27	四	白飯	塔香三杯雞	▪菜脯炒蛋	時令蔬菜	浮水魚羹	
11/28	五	白飯	咕咾排骨	泡菜冬粉	時令蔬菜	關東煮	

1. 遇特殊情況，如：颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜將不另外通知，敬請見諒。
2. 飲料 (如：鮮奶、優酪乳等)請務必於30分鐘內飲用完畢，避免變質，造成身體不適!
3. 本校午餐供應國產肉品及蛋品，蔬果類優先採用當季國產食材，另黃豆製品均使用非基因改造產品。
4. 本菜單部分石材含有衛服部公告11種過敏原並以▪標示，倘有體質過敏者，避免食用。
5. 過敏原項目：甲殼類、芒果類、花生類、奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、麩質穀物、大豆類、魚類、亞硫酸鹽類。