

高雄市立湖內國中

114年12月份午餐食譜

電腦

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
12/1	一	白飯	蒜泥白肉	三杯米血糕	香炸蔬菜	羅宋湯	▪黑豆漿
12/2	二	白飯	日式咖哩雞	蠔油米血	韭菜豆芽	▪珍珠魚丸湯	水果
12/3	三	白飯	▪酥炸旗魚丁	蠔油玉米	白菜滷	蒜頭雞湯	
12/4	四	地瓜飯	糖醋排骨	▪番茄炒蛋	時令蔬菜	大瓜排骨湯	
12/5	五	白飯	廣東粥	▪鹹蛋	時令蔬菜		銀絲卷
12/8	一	白飯	花瓜雞	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯	
12/9	二	白飯	咕佬排骨	▪番茄炒蛋	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯	
12/10	三	白飯	泰式打拋豬	▪菜脯炒蛋	時令蔬菜	綠豆湯	
12/11	四	白飯	塔香三杯雞	沙茶玉米	時令蔬菜	貢丸湯	
12/12	五	白飯	日式咖哩豬		虎皮蛋糕		葡萄汁
12/15	一	白飯	麻油雞		時令蔬菜	▪玉米濃湯	銀絲卷
12/16	二	白飯	香腸蛋炒飯	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	冬瓜河蜆湯	水果
12/17	三	白飯	蘿蔔燒雞	▪洋蔥炒蛋	時令蔬菜	羅宋湯	
12/18	四	烏龍麵	紅燒豬肉湯料	▪九層海絨	時令蔬菜		高麗菜包
12/19	五	地瓜飯	雞肉丼	▪肉燥蒸蛋	韭菜豆芽	▪海帶玉米湯	
12/22	一	白飯	泰式打拋豬	▪蠔油豆腐	時令蔬菜	龍骨冬粉湯	
12/23	二	白飯	日式咖哩豬	炸醬貢丸	時令蔬菜	▪小魚乾味噌湯	
12/24	三	油麵	▪日式炒麵	香滷雞腿		金桔檸檬	
12/26	五	白飯	塔香三杯雞	▪菜脯炒蛋	時令蔬菜	浮水魚羹	
12/29	一	白飯	咕佬排骨	蠔油玉米	時令蔬菜	▪玉米濃湯	
12/30	二	油麵	▪日式炒麵		時令蔬菜	台式部隊鍋	
12/31	三	糯米飯	筒仔米糕	▪洋蔥炒蛋	時令蔬菜	貢丸湯	

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。