

高雄市立湖內國中

115年1月份午餐食譜

電腦

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
1/2	五	糯米飯	筒仔米糕	▪洋蔥炒蛋		▪玉米濃湯	
1/5	一	白飯	蒜泥白肉	▪麻婆豆腐	香炸蔬菜	貢丸湯	▪黑豆漿
1/6	二	白飯	香滷翅腿	▪洋芋培根蛋	韭菜豆芽	蒜頭雞湯	水果
1/7	三	白飯	▪酥炸旗魚丁	▪番茄炒蛋	白菜滷	羅宋湯	
1/8	四	白飯	糖醋排骨	蠔油玉米	時令蔬菜	大瓜排骨湯	
1/9	五	白飯	廣東粥	▪鹹蛋、皮蛋	時令蔬菜		香筍包
1/12	一	白飯	咕佬排骨	蠔油玉米	時令蔬菜	▪味噌湯	
1/13	二	白飯	▪香腸蛋炒飯	大瓜黑輪	時令蔬菜	綠豆湯	
1/14	三	白飯	炸醬肉絲	▪洋蔥炒蛋	蒜香高麗菜	冬瓜河蜆湯	
1/15	四	地瓜飯	雞肉丼	▪肉燥蒸蛋	時令蔬菜	▪玉米濃湯	
1/16	五	油麵	紅燒豬肉湯料		韭菜豆芽		芝麻包
1/19	一	白飯	花瓜雞	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯	
1/20	二	白飯	炸醬肉絲	木須肉	韭菜豆芽	剝皮辣椒雞湯	水果
1/21	三	白飯	泰式打拋豬	▪菜脯炒蛋	時令蔬菜	綠豆湯	
1/22	四	白飯	塔香三杯雞	沙茶玉米	時令蔬菜	▪珍珠魚丸湯	高麗菜包
1/23	五	白飯	日式咖哩雞	辣炒年糕	蒜香高麗菜	台式部隊鍋	

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. 本菜單部分食材含有衛服部公告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。