

高雄市立湖內國中

115年3月份午餐食譜

電腦

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 蔬菜 | 湯品 | 附餐 |
|------|----|-----|---------|---------|-------|--------|------|
| 3/2 | 一 | 白飯 | 文昌油雞 | 醬油玉米 | 炒四季豆 | 剝皮辣椒雞湯 | ▪黑豆漿 |
| 3/3 | 二 | 白飯 | 蕃茄香腸蛋炒飯 | ▪九層海絨 | 韭菜豆芽 | 冬瓜河蜆湯 | |
| 3/4 | 三 | 白飯 | 塔香三杯雞 | ▪韓式起司豆腐 | 蒜香高麗菜 | 台式部隊鍋 | |
| 3/5 | 四 | 白飯 | 泰式打拋豬 | ▪菜脯炒蛋 | 時令蔬菜 | ▪味噌湯 | |
| 3/6 | 五 | 小拉麵 | 紅燒豬肉湯料 | ▪鹹蛋、皮蛋 | 蒜香高麗菜 | | 芝麻包 |
| 3/9 | 一 | 白飯 | 排骨酥白菜滷 | 榨菜肉絲 | 時令蔬菜 | 黑糖芋圓 | |
| 3/10 | 二 | 白飯 | 塔香三杯雞 | ▪培根豆干 | 時令蔬菜 | 冬瓜排骨湯 | |
| 3/11 | 三 | 白飯 | ▪酥炸鱸魚 | ▪麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 剝皮辣椒雞湯 | 水果 |
| 3/12 | 四 | 白飯 | ▪鹹蛋蒸肉 | 螞蟻上樹 | 蒜香高麗菜 | 酸菜豬血湯 | |
| 3/13 | 五 | 小拉麵 | 青醬雞肉 | | 時令蔬菜 | 綠豆湯 | 香筍包 |
| 3/16 | 一 | 白飯 | 麻油雞 | 雞絲銀芽 | 蒜香高麗菜 | 冬瓜河蜆湯 | |
| 3/17 | 二 | 白飯 | 排骨酥白菜滷 | ▪洋芋培根蛋 | 炒四季豆 | ▪奶茶 | |
| 3/18 | 三 | 糯米飯 | 筒仔米糕 | ▪洋蔥炒蛋 | | ▪玉米濃湯 | |
| 3/19 | 四 | 白飯 | 日式照燒雞 | 泡菜冬粉 | 時令蔬菜 | ▪海帶玉米湯 | |
| 3/20 | 五 | 白飯 | 日式咖哩豬 | | 白菜滷 | 台式部隊鍋 | |
| 3/23 | 一 | 白飯 | ▪鹹蛋蒸肉 | ▪糖醋豆腐 | 蒜香高麗菜 | 羅宋湯 | |
| 3/24 | 二 | 白飯 | ▪泰式檸檬魚 | ▪菜脯炒蛋 | 青花玉筍 | 蘿蔔大骨湯 | |
| 3/25 | 三 | 白飯 | 咕咾排骨 | 三杯米血糕 | 時令蔬菜 | 花瓜雞湯 | 水果 |
| 3/26 | 四 | 白飯 | 蜜汁雞 | ▪麻婆豆腐 | 蒜香高麗菜 | 冬瓜粉圓 | |
| 3/27 | 五 | 白飯 | 廣東粥 | ▪鹹蛋、皮蛋 | 培根花椰 | | 香筍包 |
| 3/30 | 一 | 地瓜飯 | 筍乾扣肉 | 三杯杏鮑菇 | 台式泡菜 | 貢丸湯 | |
| 3/31 | 二 | 白飯 | 蕃茄香腸蛋炒飯 | ▪洋蔥炒蛋 | 蒜香高麗菜 | 冬瓜河蜆湯 | |

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。