

高雄市立湖內國中

115 年 4 月 份 午 餐 食 譜

904

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
4/1	三	白飯	南瓜燉肉	大瓜黑輪	蒜香小白菜	■紫菜蛋花湯	
4/2	四	地瓜飯	蜜汁雞	■麻婆豆腐	蒜香高麗菜	蒜頭雞湯	
4/7	二	白飯	■清蒸鱸魚	■麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	黑豆漿
4/8	三	白飯	蒜泥白肉	■肉燥蒸蛋	時令蔬菜	■酸辣湯	
4/9	四	白飯	高昇排骨	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	檸檬愛玉	
4/10	五	小拉麵	咖哩雞		時令蔬菜	四神湯	水果
4/13	一	白飯	口水雞	■小魚豆干	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
4/14	二	地瓜飯	滷軟排	■番茄炒蛋	時令蔬菜	紅茶	
4/15	三	白飯	麻油雞	■培根豆干	白菜滷	冬瓜排骨湯	
4/16	四	糯米飯	香菇油飯		時令蔬菜	香菇肉羹	
4/17	五	白飯	日式咖哩雞		蒜香高麗菜	台式部隊鍋	
4/20	一	白飯	糖醋排骨	■九層海絨	時令蔬菜	■紫菜蛋花湯	
4/21	二	白飯	泰式打拋豬	■韓式起司豆腐	時令蔬菜	■玉米濃湯	水果
4/22	三	白飯	■香腸蛋炒飯	滷筍干	時令蔬菜	貢丸湯	
4/23	四	白飯	蔥鹽雞	■青蔥炒蛋	蒜香高麗菜	四神湯	
4/24	五	小拉麵	番茄肉醬	炸醬福州丸	時令蔬菜	薑絲米血湯	
4/27	一	地瓜飯	黑椒豬柳	泡菜冬粉	時令蔬菜	■味噌湯	
4/28	二	白飯	五香肉燥	辣炒年糕	時令蔬菜	酸菜豬血湯	
4/29	三	白飯	泰式打拋豬	■麻婆豆腐	時令蔬菜	■紫菜蛋花湯	
4/30	四	白飯	宮保雞丁	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	百香QQ	

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。