

高雄市立湖內國中

115 年 5 月 份 午 餐 食 譜

904

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
5/4	一	白飯	可樂豬腳	■菜脯炒蛋	蒜香小白菜	貢丸湯	
5/5	二	白飯	麻油雞	■九層海絨	蒜香菠菜	瓜仔雞湯	黑豆漿
5/6	三	地瓜飯	南瓜燉肉	小瓜黑輪	蒜香高麗菜	■紫菜蛋花湯	
5/7	四	白飯	塔香三杯雞	■麻婆豆腐	白菜滷	蘿蔔大骨湯	
5/8	五	白飯	白醬鮑菇	麻油米血糕	蒜香小白菜	黑糖芋圓	
5/11	一	白飯	滷軟排	辣炒年糕	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
5/12	二	肉粽		香筍肉包	蒜香高麗菜	香菇肉羹	蛋糕
5/13	三	白飯	■清蒸鱸魚	三杯杏鮑菇	蒜香高麗菜	■酸辣湯	
5/14	四	白飯	文昌油雞	滷筍干	時令蔬菜	酸菜豬血湯	
5/15	五	白飯	青醬鮑菇	麻油米血糕	蒜香高麗菜	黑糖芋圓	水果
5/18	一	地瓜飯	黑椒豬柳	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯	
5/19	二	白飯	五香肉燥	辣炒年糕	時令蔬菜	百香QQ	
5/20	三	白飯	排骨酥白菜滷	炸醬福州丸	時令蔬菜	■酸辣湯	
5/21	四	白飯	咖哩雞		青蒸玉筍	■紫菜蛋花湯	
5/22	五	白飯	白醬鮑菇	麻油米血糕	蒜香高麗菜	黑糖芋圓	水果
5/25	一	地瓜飯	泰式打拋豬	■韓式起司豆腐	蒜香高麗菜	蘿蔔大骨湯	
5/26	二	白飯	日式照燒雞	■肉燥蒸蛋	時令蔬菜	蒜頭雞湯	
5/27	三	糯米飯	筒仔米糕	■洋蔥炒蛋		■玉米濃湯	
5/28	四	小拉麵	佛跳牆	三杯杏鮑菇	台式泡菜	黑糖芋圓	
5/29	五	白飯	青醬鮑菇	麻油米血糕	蒜香高麗菜	羅宋湯	

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。