

高雄市湖內區 湖內國中115年9月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
8/31	一	白飯	高昇排骨	■番茄炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	■飲品
9/1	二	白飯	■清蒸鱸魚	■培根豆干	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯	
9/2	三	白飯	日式照燒雞	■麻婆豆腐	韭菜豆芽	檸檬愛玉	
9/3	四	地瓜飯	蒜泥白肉	■油蔥蒸蛋	時令蔬菜	酸辣湯	
9/4	五	白油麵	咖哩鮑菇	■茶葉蛋	蒜香小白菜	■芝麻包	水果
9/7	一	白飯	南瓜燉肉	小瓜黑輪	時令蔬菜	蒜頭雞湯	
9/8	二	糙米飯	蜜汁雞	■麻婆豆腐	蒜香高麗菜	羅宋湯	水果
9/9	三	白飯	黑椒豬柳	泡菜冬粉	時令蔬菜	味噌湯	
9/10	四	紫米飯	鹹蛋蒸肉	■紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	玉米海帶湯	
9/11	五	白飯	白醬鮑菇	■醬燒豆干	蒜香小白菜	冬瓜芋圓	水果
9/14	一	白飯	口水雞	■小魚豆干	時令蔬菜	酸菜豬血湯	■飲品
9/15	二	地瓜飯	醬燒大排	■番茄炒蛋	時令蔬菜	綠豆粉圓	水果
9/16	三	白飯	麻油雞	■培根豆干	白菜滷	冬瓜排骨湯	
9/17	四	白飯	香菇油飯	■香Q滷蛋	時令蔬菜	黃瓜排骨湯	
9/18	五	白飯	咖哩鮑菇	滷豆干海帶	蒜香油菜	黑糖芋圓	水果
9/21	一	糙米飯	糖醋排骨	九層海絨	蒜香花椰菜	■紫菜蛋花湯	■飲品
9/22	二	白飯	泰式打拋豬	韓式起司豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	水果
9/23	三	白飯	■香腸蛋炒飯	波蘿麵包	時令蔬菜	綠豆粉圓	
9/24	四	白飯	蔥鹽雞	■洋蔥炒蛋	時令蔬菜	四神湯	水果
9/29	二	白飯	馬鈴薯燉肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	蒜頭雞湯	水果
9/30	三	白飯	■宮保雞丁	竹筍炒肉絲	時令蔬菜	百香果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。