

高餐附中110年1、2月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	
1月4日	一	燕麥飯	麻油肉片	螞蟻上樹	菇香鵝白菜	紫菜豆腐湯 ⑨	香蕉	898
1月5日	二	白飯	瓜子雞 ⑨	肉醬馬鈴薯	芝麻油菜 ⑦	筍香什菇湯		824
1月6日	三	麵 ⑧	味噌拉麵 ⑧⑨⑩		燒賣*2 ⑧	香拌青江菜	優酪乳 ①	872
1月7日	四	胚芽飯	海苔香雞排*1 ⑧	綠椰鮮魷	鹽水豆芽	刺瓜黑輪湯 ⑧	聖女蕃茄	862
1月8日	五	白飯	宮保百頁 ⑨	玉米毛豆炒蛋 ⑤	季節青菜	綠豆湯		865
1月11日	一	白飯	椰香咖哩雞	回鍋干片 ⑨	薑絲炒青江	豆薯魚丸湯 ⑧⑩	橘子	911
1月12日	二	薏仁飯	香菇肉燥	三色蒸蛋 ⑤	紅絲萵苣	當歸鴨肉湯		842
1月13日	三	麵 ⑧	鍋燒麵 ⑧⑩		麥克雞塊*3 ⑧	黑椒毛豆莢	鮮奶 ④	914
1月14日	四	白飯	薑汁燒雞	蕃茄黃豆芽	腐皮小白菜 ⑨	冬瓜大骨湯	棗子	857
1月15日	五	白飯	麻婆豆腐 ⑨	黃埔老燒蛋 ⑤	季節青菜	紅豆麥片湯 ⑧		807
1月18日	一	五穀飯	筍干燒肉	瓢瓜百頁 ⑨	脯香油菜	結頭菜肉羹湯 ⑧	蓮霧	861
1月19日	二	白飯	黃金魚排*1 ⑧⑩	三色燴蘿蔔	菇香菠菜	玉米蛋花湯 ⑤		878
寒假								
2月18日	四	芝麻飯 ⑦	日式咖哩雞	刺瓜魚丸 ⑧⑩	肉絲炒敏豆	蘿蔔大骨湯	香蕉	919
2月19日	五	白飯	塔香滷味 ⑧⑨	油蔥蒸蛋 ⑤	季節青菜	綜合甜湯 ⑧		835
2月20日	六	白飯	壽喜燒肉 ⑦	海帶三絲 ⑨	薑絲鵝白菜	白菜筍絲湯	波蜜果汁	849
2月22日	一	白飯	菜脯雞 ⑨	肉末玉米	耳絲菠菜	三絲豆薯湯	桶柑	875
2月23日	二	燕麥飯	茄汁肉排*1 ⑧	紹子豆腐 ⑨	針菇青江	海帶芽蛋花湯 ⑤		848
2月24日	三	粥	湯蛋瘦肉粥 ⑤		茶葉蛋*1 ⑤	香拌地瓜葉	光泉豆漿 ⑨	878
2月25日	四	白飯	雙蘿炆雞	柴香海帶芽 ⑩	蒜香油菜	玉米濃湯 ⑤	蓮霧	838
2月26日	五	白飯	豆干小炒 ⑨	什菇玉子燒 ⑤	季節青菜	紅豆紫米湯		850

備註:

1. 1月份共用餐12天；2月份共用餐8天

2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次

3. 豆漿及豆製品為非基改食品

4. 每週五為蔬食日

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉