

文山高中 110年05月 午餐食譜 (葷)

| 日期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 其他 |
|---------|---------|------------|---------|--------|--------|------|
| ✓03 (一) | 玉米蔬菜粥 | 起司包 | | | | 鮮奶 |
| 04 (二) | 地瓜飯 | 宮保雞丁 | 黑輪花椰 | 香菇青江菜 | 海帶芽味噌湯 | |
| 05 (三) | 白飯 | 胡麻蔥燒肉 | 銀芽雞絲 | 薑絲尼龍菜 | 傳統綠豆湯 | 香蕉 |
| 06 (四) | 芝香米飯 | 椒鹽魚丁 | 黃瓜油腐 | 塔香海茸 | 冬瓜龍骨湯 | |
| 07 (五) | 細白油麵 | 義大利風味肉醬 | | 餐包 | 玉米濃湯 | 葡萄 |
| ✓10 (一) | 小米飯 | 椒麻豆乾海帶 | 蕃茄炒蛋 | 菇香小白菜 | 麥茶 | 蘋果 |
| 11 (二) | 糙米飯 | 香酥雞腿 | 蒲瓜燴肉片 | 紅人高麗菜 | 小白菜餛飩湯 | |
| 12 (三) | 白飯 | 蔥燒鴨丁 | 菜豆肉絲 | 蒜香萵苣 | 玉米蛋花湯 | 傳統豆奶 |
| 13 (四) | 地瓜飯 | 香滷雞排 | 竹筍炒肉絲 | 木耳青江菜 | 酸菜肉絲湯 | |
| 14 (五) | 白飯 | 香酥厚切豬排 | 南洋風咖哩燴汁 | | 鳳梨芋圓冰茶 | 香蕉 |
| ✓17 (一) | 麵疙瘩 | 酸辣拉麵湯頭 | | 三星蔥拉餅 | | 葡萄 |
| 18 (二) | 芝香米飯 | 三杯雞丁 | 干丁毛豆洋芋 | 蒜香地瓜葉 | 檸檬山粉圓 | |
| 19 (三) | 白飯 | 香滷豬排 | 紅蘿蔔炒蛋 | 薑絲油菜 | 黃瓜龍骨湯 | 優酪乳 |
| 20 (四) | 南瓜飯 | 豆酥蒸魚 | 脆瓜雞丁 | 枸杞高麗菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| 21 (五) | 白飯 | 法式起司肉片燴飯燴汁 | | 香酥帶骨大排 | 紅豆彩芋湯 | 蘋果 |
| ✓24 (一) | 五穀飯 | 菇香蒸蛋 | 椒麻豆皮高麗菜 | 蒜末萵菜 | 檸檬愛玉冰 | |
| 25 (二) | 地瓜飯 | 薑汁燒肉 | 菜豆干片 | 薑絲尼龍菜 | 酸菜鴨湯 | |
| 26 (三) | 白飯 | 鹹酥雞丁薯條 | 豆薯肉片 | 腐乳空心菜 | 小魚乾味噌湯 | 鮮奶 |
| 27 (四) | 糙米飯 | 梅干扣肉 | 花椰佐鵝蛋 | 木耳高麗菜 | 鮮筍龍骨湯 | |
| 28 (五) | ★古早味炒米粉 | | 小肉圓 | | 關東煮湯 | 葡萄 |
| ✓31 (一) | 白飯 | ★竹筍飯湯頭 | | 紅豆包 | | 鮮奶 |

- 備註：
- 1.為節省資源，可自行上網下載菜單，每班張貼一張，本月共供應21天。
 - 2.本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容，公佈在學校網路訊息。
 - 3.本校使用國產豬肉及非基改豆製品、非基改飲品，請安心食用。
 - 4.含有過敏食物源~蝦米、蝦皮有標示『★』，當餐請至廚房夾取素食區。
 - 5.請使用Google Chrome 瀏覽器，在網址列輸入下列即可查詢當日菜色及熱量標示及食材來源資訊。<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>。

文山高中 110年05月 午餐食譜(素)

| 日期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 其他 |
|-------|--------|------------|----------|-------|--------|------|
| 03(一) | 玉米蔬菜粥 | 起司包 | | | | 豆奶 |
| 04(二) | 地瓜飯 | 港式京醬干片 | 黑輪花椰 | 香菇青江菜 | 海帶芽味噌湯 | |
| 05(三) | 白飯 | 糖醋豆腐 | 魚香茄子 | 薑絲尼龍菜 | 傳統綠豆湯 | 香蕉 |
| 06(四) | 芝香米飯 | 香酥魚排 | 黃瓜油腐 | 塔香海茸 | 鮮味冬瓜湯 | |
| 07(五) | 細白油麵 | 沙茶油菜香菇素肉燴汁 | | 餐包 | 南瓜濃湯 | 葡萄 |
| 10(一) | 小米飯 | 椒麻豆乾海帶 | 蕃茄豆包 | 菇香小白菜 | 麥茶 | 蘋果 |
| 11(二) | 糙米飯 | 炸香豆腐 | 紅人扁蒲 | 紅人高麗菜 | 小白菜餛飩湯 | |
| 12(三) | 白飯 | 蘿蔔燒肉 | 海茸干片 | 香炒萵苣 | 香菜玉米湯 | 傳統豆奶 |
| 13(四) | 地瓜飯 | 香滷嫩油腐 | 竹筍炒肉絲 | 木耳青江菜 | 酸菜湯 | |
| 14(五) | 白飯 | 香酥素排 | 日式咖哩洋芋燴汁 | | 鳳梨芋圓冰茶 | 香蕉 |
| 17(一) | 麵疙瘩 | 酸辣拉麵湯頭 | | 地瓜拉餅 | | 葡萄 |
| 18(二) | 芝香米飯 | 三杯豆包 | 干丁毛豆洋芋 | 香炒地瓜葉 | 檸檬山粉圓 | |
| 19(三) | 白飯 | 醬燒豆腐 | 筍菇麵筋 | 薑絲油菜 | 芹香黃瓜湯 | 優酪乳 |
| 20(四) | 南瓜飯 | 鐵板豆腐 | 脆瓜干丁 | 枸杞高麗菜 | 薑絲紫菜湯 | |
| 21(五) | 白飯 | 奶香青醬燴汁 | | 香酥素排 | 紅豆彩芋湯 | 蘋果 |
| 24(一) | 五穀飯 | 醬燒豆包海結 | 椒麻豆皮高麗菜 | 香炒萵菜 | 檸檬愛玉冰 | |
| 25(二) | 地瓜飯 | 麻油雞腿 | 菜豆干片 | 薑絲尼龍菜 | 榨菜海帶根湯 | |
| 26(三) | 白飯 | 鹹酥地瓜腐丁 | 豆薯油腐 | 腐乳空心菜 | 豆腐味噌湯 | 豆奶 |
| 27(四) | 糙米飯 | 梅干扣肉 | 花椰腐片 | 木耳高麗菜 | 芹香鮮筍湯 | |
| 28(五) | 古早味炒米粉 | | 咖哩金豆腐 | | 菜頭貢丸湯 | 葡萄 |
| 31(一) | 白飯 | 竹筍飯湯頭 | | 紅豆包 | | 豆奶 |

- 備註：
- 1.為節省資源，可自行上網下載菜單，每班張貼一張，本月共供應21天。
 - 2.本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容，公佈在學校網路訊息。
 - 3.本校使用非基改豆製品及非基改飲品，請安心食用。
 - 4.陳盟仁營養師專線 (07) 7777272 # 380 電郵 jen5408@gmail.com。