

文山高中 114年04月 午餐食譜(葷)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01 (二)	五穀飯	薑滷雞排	◦ 竹筍炒干片	蒜香尼龍菜	扁蒲豚絲湯	
02 (三)	小米飯	◦ 日式豬排	◦ 冬瓜黑輪	胡麻萵苣	◦ 玉米蛋花湯	水果
清明節假期						
07 (一)	糙米飯	◦ 鐵板蔥燒油腐	◦ 蕃茄炒蛋	香炒油菜	古早味綠豆湯	◦ 國產鮮奶
08 (二)	◦ 芝香米飯	美濃豬腳	脆瓜雞丁	菇香青江菜	香菜結頭菜湯	
09 (三)	南瓜飯	◦ 糖醋烏魚	豆薯肉絲	薑絲鵝白菜	薑母藥膳湯	水果
10 (四)	粟米飯	瓜仔雞丁	◦ 紅蘿蔔炒蛋	蒜香高麗菜	刺瓜龍骨湯	
11 (五)	◦ 雞米花肉羹麵線		◦ 泰式鮮肉河粉 1粒/人		香檸山粉圓	水果
14 (一)	白飯	◦ 義式羅勒鮮蔬豆腐燴汁		◦ 香滷蛋	◦ 海芽嫩腐味噌湯	◦ 履歷豆漿
15 (二)	糙米飯	蘿蔔燒雞	粉絲肉末	◦ 沙茶油菜	◦ 芹香餛飩湯	
16 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 椒鹽旗魚	肉絲豆芽	薑絲尼龍菜	冬瓜龍骨湯	水果
17 (四)	小米飯	◦ 泰式紅咖哩雞	◦ 黃瓜佐鵝蛋	菇香青江菜	桂竹筍豚骨湯	
18 (五)	◦ 細拉麵	紅燒豬肉湯料		燙萵苣	◦ 奶皇包	水果
21 (一)	五穀飯	◦ 麻婆豆腐	◦ 黃瓜豆包	蠔香油菜	芋圓紅豆湯	◦ 國產鮮奶
22 (二)	◦ 芝香米飯	薑汁燒雞	◦ 敏豆干片	紅人高麗菜	金針花肉絲湯	
23 (三)	粟米飯	香滷豬里肌	◦ 花椰燴鵝蛋	枸杞絲瓜	酸菜豚絲湯	水果
24 (四)	糙米飯	◦ 泰式魚露酸辣雞	蒲瓜燴肉片	薑絲尼龍菜	筍片龍骨湯	
25 (五)	◦ 細白油麵	◦ 義式風味茄汁肉醬燴汁		◦ 歐式餐包	◦ 玉米濃湯	水果
28 (一)	◦ 細拉麵	◦ 腐丁酸辣麵湯頭		◦ 起司包		◦ 履歷豆漿
29 (二)	粟米飯	◦ 鹽酥雞腿	◦ 蝦皮扁蒲	塔香海蜇	◦ 蘿蔔貢丸湯	
30 (三)	糙米飯	◦ 南洋咖哩豬肉	芽菜雞絲	木耳青江菜	肉骨茶風味湯	水果

備註：含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦』。

- 1.依教育部「學校午餐營養建議量」國中學生提供 800~930 大卡/餐。
- 2.本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。請自行查詢當日菜色及熱量標示及食材來源資訊及食材過敏原資訊【<https://fatracesschool.moe.gov.tw/frontend/>】衛生福利部公告『食品過敏源』食物(甲殼類、芒果、花生、牛羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品)依菜單品名載明，提供師生知悉，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。
- 3.使用「國產雞蛋/豬/雞肉」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 4.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨提供為主喔！
- 5.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 20天。



過敏原資訊

文山高中 114年04月 午餐食譜(素)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01 (二)	五穀飯	◦ 醬燒豆包	◦ 竹筍炒干片	香炒尼龍菜	扁蒲菇絲湯	
02 (三)	小米飯	◦ 鹹酥蚵腐丁	◦ 冬瓜碎豆輪	胡麻萵苣	◦ 玉米蛋花湯	水果
清明節假期						
07 (一)	糙米飯	◦ 鐵板蔥燒油腐	◦ 蕃茄炒蛋	香炒油菜	古早味綠豆湯	◦ 國產鮮奶
08 (二)	◦ 芝香米飯	◦ 醬燒豆包丸子	◦ 脆瓜干丁	菇香青江菜	香菜結頭菜湯	
09 (三)	南瓜飯	◦ 糖醋豆腐	魚香茄子	薑絲鵝白菜	薑母藥膳湯	水果
10 (四)	粟米飯	◦ 韓式泡菜干片	◦ 紅蘿蔔炒蛋	香炒高麗菜	香芹刺瓜湯	
11 (五)	◦ 豆包肉羹麵線		◦ 蘿蔔絲包		香檸山粉圓	水果
14 (一)	白飯	◦ 義式羅勒鮮蔬豆腐燴汁		◦ 香滷蛋	海芽嫩腐味噌湯	◦ 履歷豆漿
15 (二)	糙米飯	◦ 香滷油豆腐	粉絲若燥	沙茶油菜	◦ 芹香餛飩湯	
16 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 京醬干片	◦ 蠔香豆包豆芽	薑絲尼龍菜	鮮味冬瓜湯	水果
17 (四)	小米飯	◦ 椒香豆包	◦ 黃瓜佐鵝蛋	菇香青江菜	菇香桂竹筍湯	
18 (五)	◦ 細拉麵	◦ 當歸豆包湯頭		燙萵苣	◦ 奶皇包	水果
21 (一)	五穀飯	◦ 麻婆豆腐	◦ 黃瓜豆包	蠔香油菜	芋圓紅豆湯	◦ 國產鮮奶
22 (二)	◦ 芝香米飯	◦ 和風鮮蔬豆包	◦ 敏豆干片	紅人高麗菜	菇香金針花湯	
23 (三)	粟米飯	◦ 醬燒豆腐	◦ 花椰燴鵝蛋	枸杞絲瓜	酸菜湯	水果
24 (四)	糙米飯	◦ 椒麻米糕豆包	◦ 沙茶腐片扁蒲	薑絲尼龍菜	芹香筍絲湯	
25 (五)	◦ 細白油麵	◦ 義式風味茄汁豆腐燴汁		◦ 歐式餐包	◦ 玉米濃湯	水果
28 (一)	◦ 細拉麵	◦ 腐丁酸辣麵湯頭		◦ 起司包		◦ 履歷豆漿
29 (二)	粟米飯	◦ 三杯豆包	◦ 鮮筍腐片	塔香海絨	蘿蔔素菇丸湯	
30 (三)	糙米飯	◦ 咖哩豆腐洋芋	◦ 沙茶豆包豆芽	木耳青江菜	肉骨茶風味湯	水果

備註：含有過敏食物源依菜單品名載明~有標示『◦。』

- 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20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.使用「國產蛋品」及「非基改豆製品」，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 4.衛福部公告『食品過敏源』食物(甲殼類、芒果、花生、牛羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等11種及其製品)，若有過敏體質者，請視自身健康狀況酌情食用。