

文山高中 114年05月 午餐食譜(葷)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01 (四)	白飯	◦ 薑汁燒雞	花椰佐豚片	蒜香番薯葉	◦ 海芽蛋花湯	
02 (五)	白飯	◦ 法式起司肉片燉飯燴汁		熟烤翅小腿 2支/人	鳳梨芋圓冰茶	水果
05 (一)	糙米飯	◦ 滑嫩蒸蛋	◦ 椒麻豆包甘藍	蠔油油菜	大寮紅豆湯	◦ 國產鮮奶
06 (二)	小米飯	三杯雞丁	◦ 黃瓜油腐	薑絲尼龍菜	酸菜豚絲湯	
07 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 椒鹽魚丁	長豆肉絲	蒜香莧菜	◦ 紫菜蛋花湯	水果
08 (四)	五穀飯	醬爆肉片豆芽	玉米雞丁	香菇青江菜	冬瓜龍骨湯	
09 (五)	◦ 皮蛋玉米肉末粥		◦ 三星蔥拉餅		蘋果汁	
12 (一)	白飯	◦ 竹筍飯湯頭		◦ 鮮奶芋香捲	◦ 履歷豆漿	
13 (二)	五穀飯	香滷豬里肌	◦ 花椰燴鴿蛋	枸杞絲瓜	傳統綠豆湯	
14 (三)	小米飯	花瓜雞丁	蒲瓜燴肉片	蒜香尼龍菜	◦ 玉米蛋花湯	水果
15 (四)	糙米飯	◦ 泰式打拋豬	◦ 冬瓜黑輪	薑絲油菜	鮮筍豚絲湯	
16 (五)	◦ 烏龍麵	◦ 味噌虱目魚海帶芽湯汁		◦ 起司包		水果
19 (一)	◦ 芝香米飯	◦ 三杯干丁鮑菇	◦ 玉米炒蛋	蠔味地瓜葉	仙草蜜湯	◦ 國產鮮奶
20 (二)	五穀飯	鹽酥雞腿	粉絲肉末	麻香萵苣	刺瓜龍骨湯	
21 (三)	糙米飯	◦ 港式京醬肉絲	◦ 紅蘿蔔炒蛋	薑絲鵝白菜	筍片雞骨湯	水果
22 (四)	小米飯	薑滷胡蘿蔔雞丁	◦ 奶香花椰肉片	蒜香高麗菜	扁蒲豚絲湯	
23 (五)	白飯	◦ 沙茶油菜豬肉燴汁		◦ 蛋黃香菇肉粽	◦ 芹香餛飩湯	水果
26 (一)	◦ 蒔蔬蛋炒麵		◦ 餐包		香檸山粉圓	◦ 優酪乳
27 (二)	糙米飯	韓式泡菜肉片	銀芽雞絲	塔香海蜇	蘿蔔貢丸湯	
28 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 胡麻洋蔥燒雞	鮮筍炒肉絲	胡蘿蔔青江菜	金針花雞骨湯	水果
29 (四)	小米飯	梅干扣肉	◦ 豆薯炒蛋	菇絲小白菜	◦ 海芽嫩腐味噌湯	

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、牛奶奶、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 21 天。



過敏原資訊

文山高中 114年05月 午餐食譜(素)

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
01 (四)	白飯	◦ 醬燒豆包	◦ 花椰佐腐片	素蠔番薯葉	◦ 海芽蛋花湯	
02 (五)	白飯	◦ 法式起司豆腐燉飯燴汁		◦ 蘿蔔絲包	鳳梨芋圓冰茶	水果
05 (一)	糙米飯	◦ 滑嫩蒸蛋	◦ 椒麻豆包甘藍	蠔油油菜	大寮紅豆湯	◦ 國產鮮奶
06 (二)	小米飯	◦ 三杯豆包	◦ 黃瓜油腐	薑絲尼龍菜	酸菜湯	
07 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 鹹酥蚵腐丁	◦ 長豆豆包	香炒莧菜	◦ 紫菜蛋花湯	水果
08 (四)	五穀飯	◦ 爆炒豆包豆芽	◦ 玉米碎豆輪	香菇青江菜	薑絲冬瓜湯	
09 (五)	◦ 皮蛋玉米素肉粥		◦ 地瓜拉餅		蘋果汁	
12 (一)	白飯	◦ 芹香鮮筍飯湯頭		◦ 鮮奶芋香捲	◦ 履歷豆漿	
13 (二)	五穀飯	◦ 香滷油豆腐	◦ 花椰燴鵪蛋	枸杞絲瓜	傳統綠豆湯	
14 (三)	小米飯	◦ 糖醋豆腐	◦ 腐片扁蒲	香炒尼龍菜	◦ 玉米蛋花湯	水果
15 (四)	糙米飯	◦ 椒香豆包	◦ 冬瓜黑輪	薑絲油菜	芹香筍絲湯	
16 (五)	◦ 烏龍麵	◦ 味噌豆腐海帶芽湯汁		◦ 起司包		水果
19 (一)	◦ 芝香米飯	◦ 三杯干丁鮑菇	◦ 玉米炒蛋	蠔味地瓜葉	仙草蜜湯	◦ 國產鮮奶
20 (二)	五穀飯	◦ 鹹酥豆腐薯條	◦ 粉絲若燥	麻香萵苣	香芹刺瓜湯	
21 (三)	糙米飯	◦ 京醬干片	◦ 紅蘿蔔炒蛋	薑絲鵝白菜	鮮筍片湯	水果
22 (四)	小米飯	◦ 咖哩豆腐洋芋	◦ 奶香花椰腐片	香炒高麗菜	扁蒲菇絲湯	
23 (五)	白飯	◦ 沙茶油菜豆包燴汁		◦ 素粽	◦ 芹香餛飩湯	水果
26 (一)	◦ 蒔蔬蛋炒麵		◦ 餐包		香檸山粉圓	◦ 優酪乳
27 (二)	糙米飯	◦ 韓式泡菜干片	◦ 魚香茄子	塔香海絨	◦ 蘿蔔素菇丸湯	
28 (三)	◦ 芝香米飯	◦ 和風鮮蔬豆包	◦ 竹筍炒干片	胡蘿蔔青江菜	菇香金針花湯	水果
29 (四)	小米飯	◦ 醬燒香豆腐	◦ 豆薯炒蛋	菇絲小白菜	◦ 海芽嫩腐味噌湯	

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 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.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、牛奶奶、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。