

## 高雄市前鎮區瑞豐國民中學 113 年 4 月 午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
4/1	一	糙米飯	②⑤奶香醬魚片	培根白菜	鴿蛋花椰	關東煮	※
4/2	二	④燕麥飯	薑汁燒肉	粉絲肉末	菇香青江菜	花菜龍骨湯	水果
4/3	三	雞肉親子丼		②③④銅鑼燒	肉末四季豆	檸檬山粉圓	※
4/8	一	小米飯	蠔油香菇雞	竹筍肉絲	沙茶油菜	①味噌豆腐湯	※
4/9	二	薏仁飯	馬鈴薯燉肉	①芹香干絲	蒜炒青花菜	冬瓜排骨湯	水果
4/10	三	④五穀飯	滷雞腿	烘美濃菜 (腿肉丁、冬瓜、高麗菜)	薑絲小白菜	綠豆甜湯	※
4/11	四	地瓜飯	塔香魷魚	①毛豆干丁	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
4/12	五	②④義式奶香雞肉麵		②③④奶酪蛋糕	※	③蕃茄蛋花湯	②鮮奶
4/15	一	④五穀飯	泰式酸辣雞	五彩翠蔬 (玉米筍、芹菜、洋蔥肉絲、木耳、胡蘿蔔)	紅仁高麗菜	菜頭貢丸湯	※
4/16	二	藜麥飯	①塔香豆包	③蒸蛋	有機蔬菜	③青菜蛋花湯	水果
4/17	三	紫米飯	三杯雞	①客家小菜	炒尼龍白菜	冬瓜檸檬	※
4/18	四	蕎麥飯	黑胡椒骰子豬	黑輪炒鮮蔬	蒜炒油菜	①⑤小魚味噌湯	水果
4/19	五	④⑤海鮮鍋燒意麵		②培根起司捲	※	※	②鮮奶
4/22	一	糙米飯	蕃茄燉肉	鮑菇燴黃瓜	雞絲銀芽	蘿蔔大骨湯	※
4/23	二	④燕麥飯	⑤味噌燒魚	⑨蝦米扁蒲	有機蔬菜	刺瓜貢丸湯	水果
4/24	三	小米飯	泰式打拋肉	彩椒肉絲	紅絲高麗菜	仙草蜜	※
4/25	四	薏仁飯	咖哩雞	①豆干炒豆芽	炒尼龍白菜	黃豆芽龍骨湯	水果
4/26	五	①④榨醬麵		④波堤甜甜圈	木耳青江菜	香菇雞湯	豆漿
4/29	一	藜麥飯	栗子燒雞	鮮魷翠瓜	薑絲油菜	金針肉絲湯	※
4/30	二	地瓜飯	①蜜汁干丁	③蕃茄炒蛋	有機蔬菜	③紫菜蛋花湯	水果

備註：【1】4月份供應午餐20日。遇特殊狀況(颱風, 退貨, 停水, 停電)變動食譜。

【2】盛飯時請各班落實打菜, 以避免飯菜分配不均的情形。

【3】食用飲料、鮮乳等, 請先查看是否仍在保存期限再食用, 如有過期者、異狀, 請保持原狀送回廚房。  
(拿食用後之空盒因判定困難恕不受理)。

【4】請注意! 為確保身心健康及食品衛生安全, 飲料、水果領取後請迅速飲用, 避免變質而造成身體不適。

【5】本校午餐採用農糧署食用米, CAS合格肉品, CAS蛋品, 非基改豆製品, 檢驗合格食用油, 請師生安心食用

【6】欲知午餐食譜之相關食材內容, 請上該網站查詢: <https://fatraceschool.k12ea.gov.tw>

食品過敏原標示: ①大豆製品②奶類③蛋類④含麩質穀物⑤魚類⑥堅果類⑦花生⑧芝麻⑨甲殼類⑩芒果類◎亞硫酸鹽類

