

高雄市楠梓區楠梓高中
112 年 11 月份 午餐 食譜(素)

供餐人數： 773人
供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐
11/01	三	白米飯	壽喜燒	芋頭餅*2	海苔茄子	紅絲豆芽菜	紫菜玉米湯	柳丁
11/02	四	糙米飯	番茄豆腐	花生麵筋	榨菜干片	有機蔬菜	味噌湯	波蜜果菜汁
11/03	五	迷迭香時蔬炒飯		奶皇包	椰香油片	紅絲小白菜	檸檬愛玉湯	
11/07	二	芝麻飯	蘑菇醬豆腐煲	毛豆炒玉米	筍香三絲	素若躁地瓜葉	粉角綠豆湯	
11/08	三	白米飯	蜜汁地瓜	東山滷味	酸菜干片	金菇油菜	薑絲冬瓜湯	柑橘
11/09	四	海苔飯	素魚香茄子	麻醬干絲	咖哩花椰	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	光泉鮮豆漿
11/10	五	白米飯	奶香烤麩	青椒油腐	蛋香絲瓜	木耳高麗菜	南瓜濃湯	
11/13	一	白米飯	咖哩豆腐	三杯豆干	瓜燴雲耳	白菜滷	紅豆紫米湯	
11/14	二	白醬蔬食義大利麵		馬拉糕*1	筍香油丁	枸杞小白菜	香菇蒲瓜湯	
11/15	三	白米飯	素魚排	毛豆香菇蒸蛋	雙色花椰	紅絲油菜	玉米濃湯	蘋果
11/16	四	芝麻飯	咖哩油丁	茶葉蛋*1	椒鹽紫茄	有機蔬菜	當歸素鴨湯	波蜜葡萄汁
11/17	五	白米飯	地瓜燒豆腐	滷毛豆莢	塔香海茸	蛋酥青江菜	黃瓜玉米湯	
11/20	一	白米飯	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	地瓜芝麻球*2	炒花椰菜	海芽薑絲湯	
11/21	二	胚芽飯	麻油高麗凍腐	腰果乾丁	素躁南瓜	枸杞高麗菜	薑絲冬瓜湯	
11/22	三	時蔬炒麵		車輪油豆腐	海帶芽拌黃豆芽	薑絲小白菜	羅宋湯	香蕉
11/23	四	芝麻飯	薑汁豆腐	義式時蔬寬粉	起司洋芋	有機蔬菜	四神湯	養樂多
11/24	五	白米飯	番茄玉米乾丁	山藥捲	綜合滷味	燙地瓜葉	仙草甜湯	
11/27	一	白米飯	沙茶什錦凍腐	黃金泡菜年糕	鐵板豆芽菜	雙色花椰	藥膳蔬菜湯	
11/28	二	糙米飯	瓜子素躁	紅燒時蔬油腐	酸甜海帶絲	麵筋大白菜	巧達濃湯	加菜:黑美人蛋糕
11/29	三	黃金咖哩時蔬炒飯		椒麻豆包	馬蹄條	紅絲菠菜	海芽玉米湯	柳丁
11/30	四	白米飯	起司玉米炒蛋	洋芋油腐	三杯豆干	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	波蜜蘋果汁

- 本校午餐供應國產豬肉、非基改豆製品，請安心使用。
 - 本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。
 - 每日菜單食材及照片可至校園食材登陸平台查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。
- 營養標示：熱量=850大卡±50大卡、蛋白質=35g、醣類=124g、脂肪=24g(教育部學校午餐食物及營養基準換算)
午餐各大類：全穀雜糧1.5碗(6份)、豆魚蛋肉類2份、蔬菜2份、水果1份、堅果種子、乳品(新版飲食指南)



食材登陸平台

蕭記食品有限公司編制