高雄市大榮高級中學109-9菜單

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 副食四 | 湯 | 水果 |
| 1 | 8/31 | 一 | 米飯 | 打拋豬 | 小黃瓜雞丁 | 蘿蔔燒海結 | 青菜 | 綠豆地瓜湯 |  |
| 2 | 9/1 | 二 | 米飯 | 三杯雞 | 雙菇肉絲 | 腐皮絲瓜 | 青菜 | 玉米龍骨湯 |  |
| 3 | 9/2 | 三 | 炒飯 | 茄汁炒飯 | 紅糟肉排 | 三色玉米 | 青菜 | 養生菇湯 | 水果 |
| 4 | 9/3 | 四 | 米飯 | 咖哩雞丁 | 珍珠丸子 | 豆薯炒蛋 | 青菜 | 青菜豆腐湯 |  |
| 5 | 9/4 | 五 | 燕麥飯 | 糖醋排骨 | 柴魚醬汁花枝丸 | 金沙豆腐 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 |
| 6 | 9/7 | 一 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 沙茶雞丁 | 鮮菇脆瓜 | 青菜 | 銀耳蓮子湯 |  |
| 7 | 9/8 | 二 | 米飯 | 檸檬雞柳 | 冬瓜燒肉 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  |
| 8 | 9/9 | 三 | 炒米粉 | 古早味米粉 | 香滷雞腿 | 滷貢丸海帶 | 青菜 | 廣東粥 | 水果 |
| 9 | 9/10 | 四 | 米飯 | 照燒雞排 | 壽喜燒 | 塔香油豆腐 | 青菜 | 大黃瓜蛤蜊湯 |  |
| 10 | 9/11 | 五 | 地瓜飯 | 柳葉魚 | 蔥爆雞肉 | 玉米蒸蛋 | 青菜 | 竹筍魚丸湯 | 水果 |
| 11 | 9/14 | 一 | 米飯 | 肉燥貢丸 | 宮保雞丁 | 開陽白菜 | 青菜 | 粉圓湯 |  |
| 12 | 9/15 | 二 | 米飯 | 鹽酥雞 | 豉汁排骨 | 番茄炒蛋 | 青菜 | 四神湯 |  |
| 13 | 9/16 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 糖醋里肌 | 涼拌海帶絲 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 |
| 14 | 9/17 | 四 | 米飯 | 蠔油雞丁 | 滑蛋肉片 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 金茸三絲湯 |  |
| 15 | 9/18 | 五 | 紫米飯 | 紅燒肉 | 蝦仁滑蛋 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 枸杞冬瓜湯 | 水果 |
| 16 | 9/21 | 一 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 麥克雞塊 | 黃瓜鮮燴 | 青菜 | 檸檬杏仁愛玉湯 |  |
| 17 | 9/22 | 二 | 米飯 | 黑胡椒雞排 | 洋芋燉肉 | 枸杞蒸蛋 | 青菜 | 貢丸蘿蔔湯 |  |
| 18 | 9/23 | 三 | 義大利麵 | 青醬義大利麵 | 叉燒肉 | 蠔菇鴿蛋 | 青菜 | 雞蓉玉米粥 | 水果 |
| 19 | 9/24 | 四 | 米飯 | 麻油雞 | 鹹蛋蒸肉 | 培根高麗菜 | 青菜 | 芹香魚丸湯 |  |
| 20 | 9/25 | 五 | 糙米飯 | 椒鹽花枝 | 雙色雞丁 | 咖哩魚蛋 | 青菜 | 白菜蛋花湯 | 水果 |
| 21 | 9/26 | 六 | 米飯 | 羅宋燉肉 | 銀芽雞絲 | 蒼蠅頭 | 青菜 | 鮮菇濃湯 |  |
| 22 | 9/28 | 一 | 米飯 | 蘑菇雞排 | 蔥爆豬肉 | 冬瓜封 | 青菜 | 芋圓三寶湯 |  |
| 23 | 9/29 | 二 | 米飯 | 京醬肉絲 | 五更腸旺 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 排骨酥湯 |  |
| 24 | 9/30 | 三 | 油飯 | 香菇油飯 | 香酥雞腿 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 味噌海芽湯 | 水果 |