高雄市大榮高級中學109-12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 | 12/1 | 二 | 米飯 | 咖哩肉醬 | 燒賣 | 塔香油豆腐 | 青菜 | 丁香味噌湯 |  |
| 2 | 12/2 | 三 | 炒米粉 | 炒南瓜米粉 | 照燒雞肉 | 花生麵筋 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 |
| 3 | 12/3 | 四 | 米飯 | 紅糟肉排 | 沙茶雞丁 | 腐皮高麗菜 | 青菜 | 薑絲蛤蜊湯 |  |
| 4 | 12/4 | 五 | 紫米飯 | 樹子蒸魚 | 薑汁燒肉 | 蟹絲滑蛋 | 青菜 | 大頭菜魚丸湯 | 水果 |
| 5 | 12/7 | 一 | 米飯 | 海帶燒肉 | 麻油雞 | 香菇豆腐 | 青菜 | 地瓜綠豆湯 |  |
| 6 | 12/8 | 二 | 米飯 | 鹽水雞 | 鹹蛋蒸肉 | 涼拌海帶絲 | 青菜 | 四神湯 |  |
| 7 | 12/9 | 三 | 炒飯 | 鮭魚炒飯 | 雙菇肉絲 | 開陽白菜 | 青菜 | 南瓜濃湯 | 水果 |
| 8 | 12/10 | 四 | 米飯 | 三杯雞 | 泡菜豬肉 | 黃瓜鮮燴 | 青菜 | 金針菇蛋花湯 |  |
| 9 | 12/11 | 五 | 地瓜飯 | 蝦卷 | 客家小炒 | 和風蒸蛋 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 |
| 10 | 12/14 | 一 | 米飯 | 五香肉燥 | 麻醬雞絲 | 冬瓜封 | 青菜 | 檸檬山粉圓 |  |
| 11 | 12/15 | 二 | 米飯 | 香酥雞排 | 豉汁排骨 | 沙茶玉米 | 青菜 | 藥膳菇湯 |  |
| 12 | 12/16 | 三 | 義大利麵 | 青醬義大利麵 | 糖醋里肌 | 魚丸什錦 | 青菜 | 雞蓉玉米粥 | 水果 |
| 13 | 12/17 | 四 | 米飯 | 咖哩雞 | 彩椒肉絲 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 酸辣湯 |  |
| 14 | 12/18 | 五 | 糙米飯 | 椒鹽魚柳 | 洋芋燉肉 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 和風海芽湯 | 水果 |
| 15 | 12/21 | 一 | 米飯 | 義式燜雞 | 瓜仔肉 | 泰式寬粉 | 青菜 | 冬至湯圓 |  |
| 16 | 12/22 | 二 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 雞蓉玉米 | 蘿蔔燒海結 | 青菜 | 番茄豆腐湯 |  |
| 17 | 12/23 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 蜜汁雞腿 | 肉鬆 | 青菜 | 鮮菇濃湯 | 水果 |
| 18 | 12/24 | 四 | 米飯 | 冬瓜燒肉 | 宮保雞丁 | 枸杞蒸蛋 | 青菜 | 當歸湯 |  |
| 19 | 12/25 | 五 | 小米飯 | 花枝排 | 五更腸旺 | 茄汁甜不辣 | 青菜 | 海結蘿蔔湯 | 水果 |
| 20 | 12/28 | 一 | 米飯 | 奶香蘑菇雞丁 | 糖醋排骨 | 蒼蠅頭 | 青菜 | 仙草杏仁湯 |  |
| 21 | 12/29 | 二 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 紅棗香菇雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 排骨酥湯 |  |
| 22 | 12/30 | 三 | 肉燥麵 | 肉燥麵 | 檸檬雞柳 | 滷海帶油豆腐 | 青菜 | 廣東粥 | 水果 |
| 23 | 12/31 | 四 | 米飯 | 回鍋肉片 | 蔥爆雞肉 | 枸杞高麗菜 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  |

※本校午餐供應國產豬肉