高雄市甲仙區甲仙國中

115 年 10月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
10月1日	四	小米飯	香酥無骨香雞排	●海苔蒸蛋	紅k炒高麗	●魚丸湯	●優酪乳
10月2日	五	沙茶豬肉燴飯		●小餐包		冬瓜排骨湯	蘋果汁
10月5日	一	紫米飯	蔥爆豬肉	●大瓜黑輪片	蒜香高麗菜	●玉米蛋花湯	時令水果
10月6日	二	●咖哩烏龍麵麵條	●咖哩烏龍麵	●南瓜滑蛋	有機時蔬F	粉圓冬瓜茶	蔬果汁
10月7日	三	小米飯	黑胡椒雞	豆芽炒肉絲	蒜香青江菜	蘿蔔排骨湯	時令水果
10月8日	四	紅藜糙米飯	三杯雞	●刺瓜燴魚羹	木耳花椰菜	●關東煮湯	●全脂鮮奶
10月12日	一	五穀飯	梅干扣肉M	●蒲瓜佐魚丸	紅k炒花椰	●蕃茄蛋花湯	時令水果
10月13日	二	小米飯	●茄汁滷豆包m	●香菇蒸蛋	有機時蔬F	冬瓜粉角湯	奶茶饅頭
10月14日	三	紫米飯	沙茶雞肉	長豆炒肉絲	韭菜豆芽菜	●豆腐味噌湯	時令水果
10月15日	四	●芝麻飯	●味噌燒肉片	●黃瓜甜不辣	枸杞高麗菜	藥膳排骨湯	●全脂鮮奶
10月16日	五	●陽春麵（麵條）	陽春麵（配料）	●奶黃包	陽春麵（配菜）	陽春麵（菜頭湯）	水蜜桃蘋果綜合果汁
10月19日	一	紅藜糙米飯	南瓜燉肉	敏豆炒肉絲	芹香高麗菜	番茄蔬菜湯	時令水果
10月20日	二	●白醬奶油蔬食烏龍麵	●白醬奶油蔬食烏龍麵配料	●日式蒸蛋	有機時蔬F	山粉圓冬瓜茶	●豆漿
10月21日	三	五穀飯	●芝麻蜜汁雞	●韭菜甜不辣	蒜香油菜	蘿蔔海結湯	時令水果
10月22日	四	小米飯	塔香雞	●客家小炒M	花菜炒芹菜	薏仁排骨湯	●全脂鮮奶
10月23日	五	●肉絲蛋炒飯		●芝麻包		羅宋湯	蔬果汁
10月27日	二	紅藜糙米湯	●五香滷味	●菜脯炒蛋	炒雙花椰菜	●芋頭西米露	●蔓越莓饅頭
10月28日	三	紫米飯	●咖哩雞	●番茄炒蛋	●豆皮絲炒豆芽	貢丸湯	時令水果
10月29日	四	小米飯	馬鈴薯燉肉	●蒲瓜炒鴿蛋	木耳高麗菜	香菇雞湯	時令水果
10月30日	五	●義大利肉醬麵		●小餐包		●南瓜濃湯	●全脂鮮奶

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材
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20天。
2.本校供應食材如遇天災或特殊原因，會調整供餐內容。
3.含有過敏食物來源 有標示「 ● 」，如黃豆/甲殼類/芒果/花生/堅果/芝麻及其製品、麩質、奶類、蛋類、海鮮。倘有過敏者應避免食用。
4.「水果」供應以當季做參考，實際供應仍以當下果農現貨供應為主。