

## 左營高中108年4月營養午餐食譜

營養師： 陳昱卿

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
4/1	一	白飯	<b>回鍋肉片</b> 肉片70+高麗菜20+紅蘿蔔10+青蔥	<b>海帶芽燴豆腐</b> 豆腐65+海帶芽6+青蔥	<b>脆炒青江菜</b> 青江菜80+蒜末	<b>玉米濃湯</b> 玉米粒20+洗選蛋15+紅蘿蔔丁3	蓮霧
4/2	二	海苔飯	<b>蜜汁雞腿*1</b> 雞腿*1+白芝麻	<b>彩繪黃瓜</b> 大黃瓜80+魚板5+紅蘿蔔絲2+木耳絲	<b>紅絲萵苣</b> 萵苣80+紅蘿蔔絲	<b>豆薯排骨湯</b> 豆薯30+排骨10+西洋芹	葡萄
4/3	三	五穀飯	<b>咖哩肉丁</b> 肉丁70+馬鈴薯30+紅蘿蔔5+洋蔥25+青豆仁	<b>香酥花枝丸*2</b> 花枝丸*2	<b>蒜香高麗菜</b> 高麗菜80+蒜末	<b>綠豆薏仁湯</b> 綠豆8+洋蔥仁8	
4/8	一	胚芽飯	<b>瓜仔肉燥</b> 絞肉60+花瓜10+青蔥	<b>干丁雪菜</b> 豆干丁50+雪菜20	<b>金菇油菜</b> 油菜80+金針菇	<b>蘿蔔黑輪湯</b> 白蘿蔔40+黑輪10+西洋芹	小蕃茄
4/9	二	白飯	<b>香酥魚丁</b> 魚丁80+薯條30	<b>炒三絲</b> 紅蘿蔔絲30+芹菜絲20+木耳絲5+肉絲10	<b>蒜香地瓜葉</b> 地瓜葉80+蒜末	<b>玉米排骨湯</b> 玉米40+排骨10	香蕉
4/10	三	芝麻飯	<b>義式洋芋燉肉</b> 肉丁70+馬鈴薯30+紅蘿蔔2+青蔥+義式香料	<b>鐵板豆腐</b> 板豆腐60+紅蘿蔔10+木耳絲2	<b>雲耳小白菜</b> 小白菜80+木耳絲	<b>紅豆湯</b> 紅豆9+洋蔥仁9	
4/11	四	白飯	<b>醬滷雞排*1</b> 雞排*1	<b>紅絲炒蛋</b> 紅蘿蔔60+洗選蛋30+青蔥	<b>肉燥花椰菜</b> 青花菜50+花椰菜30+紅蘿蔔絲+肉燥	<b>竹筍排骨湯</b> 竹筍40+排骨10	芭樂
4/12	五	★	<b>蕃茄野菇義大利麵</b> 肉片30+洋蔥15+金針菇5+香菇絲+蘑菇片15+蕃茄丁3	<b>肉包*1</b> 肉包*1	<b>脆炒高麗菜</b> 高麗菜80+蒜末	<b>紫菜蛋花湯</b> 洗選蛋15+紫菜2+青蔥	
4/15	一	白飯	<b>照燒雞排*1</b> 雞排*1+白芝麻	<b>家常豆腐</b> 豆腐70+筍片8+高麗菜10+紅蘿蔔片2	<b>木耳白菜</b> 大白菜80+木耳絲	<b>馬鈴薯濃湯</b> 馬鈴薯30+洋蔥+三色豆	葡萄蘋果汁
4/16	二	燕麥飯	<b>豉汁肉丁</b> 肉丁70+白蘿蔔35+青蔥	<b>三色玉米炒蛋</b> 玉米粒30+三色豆10+洗選蛋30+青蔥	<b>紅絲高麗菜</b> 高麗菜80+紅蘿蔔絲	<b>黃瓜魚丸湯</b> 大黃瓜40+魚丸8+西洋芹	土芒果
4/17	三	白飯	<b>泰式椒麻雞丁</b> 骨腿丁90+洋蔥30+馬鈴薯30+紅蘿蔔5+青蔥+蒜末+辣椒	<b>魚板扁蒲</b> 扁蒲80+魚板+肉絲	<b>香菇萵苣</b> 萵苣80+香菇絲	<b>八寶甜湯</b> 紅豆5+綠豆5+麥片5+花豆3+桂圓	
4/18	四	薏仁飯	<b>五味豬排*1</b> 豬排75+五味粉	<b>海帶干絲</b> 海帶絲70+干絲10+紅蘿蔔絲	<b>枸杞地瓜葉</b> 地瓜葉80+枸杞	<b>冬瓜排骨湯</b> 冬瓜40+排骨10+香菜	進口香梨
4/19	五	★	<b>壽喜燒拌麵</b> 肉片30+玉米粒20+洋蔥10+紅蘿蔔+青蔥+白芝麻+海苔絲	<b>五香滷蛋*1</b> 白煮蛋*1	<b>脆炒花椰菜</b> 綠花椰50+白花椰30+蒜末	<b>雙蘿排骨湯</b> 白蘿蔔30+紅蘿蔔5+排骨10+西洋芹	
4/22	一	白飯	<b>筍乾肉丁</b> 肉丁70+紅蘿蔔5+筍乾25+毛豆仁3+青蔥	<b>高麗菜炒黑輪</b> 高麗菜70+黑輪片10	<b>芝麻油菜</b> 油菜80+白芝麻	<b>豆薯蛋花湯</b> 豆薯30+洗選蛋15+紅蘿蔔絲+青蔥	葡萄
4/23	二	海苔飯	<b>香酥鱈香魚</b> 鱈香魚70+薯條30	<b>咖哩洋芋</b> 馬鈴薯80+紅蘿蔔10+青豆仁	<b>干扁四季豆</b> 四季豆70+紅蘿蔔絲	<b>大滷湯</b> 大白菜20+筍絲10+紅蘿蔔+肉絲+洗選蛋10	小蕃茄
4/24	三	白飯	<b>滷排骨*1</b> 豬排75	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉15+豬肉末20+洋蔥10+紅蘿蔔10+木耳絲	<b>金菇青江菜</b> 青江菜80+金針菇	<b>冬瓜薏仁露</b> 洋蔥仁18+冬瓜磚	
4/25	四	胚芽飯	<b>沙茶香菇雞</b> 骨腿丁90+香菇5+高麗菜30+紅蘿蔔5	<b>白玉滷味</b> 白蘿蔔50+海帶結10+紅蘿蔔5+青蔥	<b>蒜香小白菜</b> 小白菜80+蒜末	<b>黃瓜排骨湯</b> 大黃瓜40+排骨10+紅蘿蔔	香蕉
4/26	五	白飯	<b>日式洋蔥燒肉蓋飯</b> 豬肉片70+洋蔥40+紅蘿蔔片2+白芝麻+海苔絲	<b>塔香百頁</b> 百頁豆腐80+三色豆+九層塔	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜80+蒜末	<b>味噌豆腐湯</b> 豆腐40+海帶芽+青蔥	
4/29	一	芝麻飯	<b>鹽水雞排*1</b> 雞排*1	<b>醬爆干丁</b> 豆干丁50+高麗菜20+紅蘿蔔10+青蔥	<b>蒜香萵苣</b> 萵苣80+蒜末	<b>蕃茄粉絲湯</b> 蕃茄10+冬粉3+扁蒲+香菇絲	鮮奶
4/30	二	白飯	<b>玉米燒肉</b> 肉丁70+玉米粒30+紅蘿蔔5+青蔥	<b>香菇蒸蛋</b> 洗選蛋60+香菇絲	<b>雲耳高麗菜</b> 高麗菜80+木耳絲	<b>南瓜濃湯</b> 南瓜40+三色豆10+洋蔥10	進口香梨