高雄市大榮高級中學小學部109-2.3菜單



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 青菜 | 湯 | 水果 |
| 1 | 2/25 | 二 | 米飯 | 香菇燒雞 | 芝麻菜豆 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 |
| 2 | 2/26 | 三 | 米苔目 | 南瓜米苔目 | 紅燒肉 | 青菜 | 蘿蔔龍骨湯 | 水果 |
| 3 | 2/27 | 四 | 米飯 | 蔥爆雞柳 | 冬瓜封 | 青菜 | 青菜豆腐湯 | 水果 |
| 4 | 3/2 | 一 | 米飯 | 泰式雞排 | 金茸絲瓜 | 青菜 | 杏仁愛玉湯 | 水果 |
| 5 | 3/3 | 二 | 米飯 | 回鍋肉片 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 |
| 6 | 3/4 | 三 | 炒飯 | 鮭魚炒飯 | 豆乳雞 | 青菜 | 四神湯 | 水果 |
| 7 | 3/5 | 四 | 米飯 | 洋蔥味噌肉片 | 花生麵筋 | 青菜 | 排骨酥湯 | 水果 |
| 8 | 3/6 | 五 | 五穀飯 | 糖醋魚塊 | 鮮菇脆瓜 | 青菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 |
| 9 | 3/9 | 一 | 米飯 | 咖哩雞丁 | 豆醬筍絲 | 青菜 | 仙草蜜 | 水果 |
| 10 | 3/10 | 二 | 米飯 | 香酥豬排 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 筍片龍骨湯 | 水果 |
| 11 | 3/11 | 三 | 炒粄條 | 炒美濃粄條 | 香滷雞腿 | 青菜 | 吻魚粥 | 水果 |
| 12 | 3/12 | 四 | 米飯 | 瓜仔肉末 | 芹菜干絲 | 青菜 | 麻油雞湯 | 水果 |
| 13 | 3/13 | 五 | 小米飯 | 花枝排 | 花生玉米 | 青菜 | 小魚干味噌湯 | 水果 |
| 14 | 3/16 | 一 | 米飯 | 泰式椒麻雞 | 蕃茄炒蛋 | 青菜 | 綠豆湯 | 水果 |
| 15 | 3/17 | 二 | 米飯 | 羅宋燉肉 | 蒼蠅頭 | 青菜 | 養生竹笙湯 | 水果 |
| 16 | 3/18 | 三 | 炒飯 | 培根炒飯 | 酥炸雞塊 | 青菜 | 玉米龍骨湯 | 水果 |
| 17 | 3/19 | 四 | 米飯 | 梅干扣肉 | 福菜桂竹筍 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 |
| 18 | 3/20 | 五 | 紫米飯 | 麵包蝦 | 三色蒸蛋 | 青菜 | 什錦魚羹湯 | 水果 |
| 19 | 3/23 | 一 | 米飯 | 蔥爆雞肉 | 蝦米絲瓜 | 青菜 | 粉圓湯 | 水果 |
| 20 | 3/24 | 二 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 芹香腐皮絲 | 青菜 | 巧達濃湯 | 水果 |
| 21 | 3/25 | 三 | 炒麵 | 炒義大利麵 | 滷雞排 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 |
| 22 | 3/26 | 四 | 米飯 | 沙茶豬肉 | 芙蓉豆腐 | 青菜 | 當歸湯 | 水果 |
| 23 | 3/27 | 五 | 燕麥飯 | 三杯魷魚 | 紅綠雙椒 | 青菜 | 和風海芽湯 | 水果 |
| 24 | 3/30 | 一 | 米飯 | 蠔油雞丁 | 木須韮菜花 | 青菜 | 鮮菇濃湯 | 水果 |
| 25 | 3/31 | 二 | 米飯 | 京醬豬柳 | 紅蘿蔔炒蛋 | 青菜 | 冬粉鴨湯 | 水果 |