43高雄市大榮高級中學110-3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 | 3/2 | 二 | 米飯 | 梅香雞塊 | 冬瓜燒肉 | 蔥花蛋 | 青菜 | 白菜肉絲湯 |  |
| 2 | 3/3 | 三 | 炒飯 | 鮭魚炒飯 | 回鍋肉片 | 魚丸什錦 | 青菜 | 鮮菇濃湯 | 水果 |
| 3 | 3/4 | 四 | 米飯 | 蘑菇雞排 | 瓜仔肉 | 滷貢丸海帶 | 青菜 | 大頭菜龍骨湯 |  |
| 4 | 3/5 | 五 | 地瓜飯 | 樹子蒸魚 | 蝦仁滑蛋 | 蔬菜咖哩 | 青菜 | 紫菜魚丸湯 | 水果 |
| 5 | 3/8 | 一 | 米飯 | 親子丼 | 糖醋排骨 | 玉米筍鮮燴 | 青菜 | 仙草杏仁湯 |  |
| 6 | 3/9 | 二 | 米飯 | 雙菇肉絲 | 沙茶雞丁 | 紅燒豆腐 | 青菜 | 香菇雞湯 |  |
| 7 | 3/10 | 三 | 炒粄條 | 炒美濃粄條 | 香滷雞腿 | 三杯杏鮑菇 | 青菜 | 皮蛋瘦肉粥 | 水果 |
| 8 | 3/11 | 四 | 米飯 | 南瓜粉蒸肉 | 奶香蘑菇雞丁 | 腐皮高麗菜 | 青菜 | 蘿蔔貢丸湯 |  |
| 9 | 3/12 | 五 | 燕麥飯 | 黃金花枝 | 五更腸旺 | 和風蒸蛋 | 青菜 | 養生菇湯 | 水果 |
| 10 | 3/15 | 一 | 米飯 | 杏鮑菇燒雞 | 蔥爆豬肉 | 冬瓜封 | 青菜 | 芋圓三寶湯 |  |
| 11 | 3/16 | 二 | 米飯 | 沙茶豬柳 | 紅棗香菇雞 | 丁香花生 | 青菜 | 黃瓜龍骨湯 |  |
| 12 | 3/17 | 三 | 炒飯 | 肉絲炒飯 | 蜜汁雞排 | 肉鬆 | 青菜 | 玉米濃湯 | 水果 |
| 13 | 3/18 | 四 | 米飯 | 紅糟肉排 | 銀芽雞絲 | 蠔菇鴿蛋 | 青菜 | 四神湯 |  |
| 14 | 3/19 | 五 | 紫米飯 | 五香肉燥滷蛋 | 蛤蜊絲瓜 | 芹菜干絲 | 青菜 | 黑輪蘿蔔湯 | 水果 |
| 15 | 3/22 | 一 | 米飯 | 蒜泥白肉 | 宮保雞丁 | 洋蔥炒蛋 | 青菜 | 粉圓粉條湯 |  |
| 16 | 3/23 | 二 | 米飯 | 咖哩雞 | 燒賣 | 香菇白菜 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 |  |
| 17 | 3/24 | 三 | 鐵板麵 | 鐵板麵 | 香滷豬排 | 花生麵筋 | 青菜 | 芋頭瘦肉粥 | 水果 |
| 18 | 3/25 | 四 | 米飯 | 鹽水雞 | 芋頭排骨 | 鐵板豆腐 | 青菜 | 玉米龍骨湯 |  |
| 19 | 3/26 | 五 | 小米飯 | 蝦卷 | 蠔油雞丁 | 蟹絲蒸蛋 | 青菜 | 白菜豆腐湯 | 水果 |
| 20 | 3/29 | 一 | 米飯 | 栗子燒雞 | 壽喜燒 | 沙茶玉米 | 青菜 | 綠豆薏仁湯 |  |
| 21 | 3/30 | 二 | 米飯 | 麵腸滷肉 | 鮮蔬雞丁 | 滷海帶油豆腐 | 青菜 | 金針菇蛋花湯 |  |
| 22 | 3/31 | 三 | 油飯 | 香菇油飯 | 香酥雞腿 | 螞蟻上樹 | 青菜 | 味噌海芽湯 | 水果 |

※本校午餐供應國產豬肉