

高雄市立瑞祥高級中學 113年4月午餐菜單

	4月1日		4月2日		4月3日		4月4日		4月5日	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	海苔香鬆飯	海苔香鬆 白米	糙米飯	糙米 白米	義大利麵	白油麵				
主菜	冬瓜燒麵輪	麵輪 冬瓜 胡蘿蔔 老薑片	炸素 G丁	素G丁	波隆那肉醬	大蕃茄 青花椰菜 紅蘿蔔 素絞肉(無調味) 杏鮑菇				
副菜	番茄炒蛋	大蕃茄 番茄醬 蛋液(加工)	炒三絲	芹菜 海帶絲 胡蘿蔔 豆干絲	波隆那肉醬香料	義大利香料 粗黑胡椒粒 紅腰豆 番茄糊 洋香菜葉 塔可粉				
蔬菜	炒有機小白菜	老薑絲 有機小白菜	炒空心菜	空心菜 老薑絲	麵包	麵包				
湯	蘿蔔湯	白蘿蔔	紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜	玉米濃湯	雞蛋 素玉米濃湯粉 玉米粒				
附餐	茂谷柑	茂谷柑	豆漿	豆漿	紅蘋果	富士蘋果				
	備份		備份		備份		備份		備份	

高雄市立瑞祥高級中學 113年4月午餐菜單

	4月8日		4月9日		4月10日		4月11日		4月12日	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	紫米飯	紫米 白米	五穀米飯	五穀米 白米	糯米飯	糯米 白米	糙米飯	糙米 白米	糙米飯	糙米 白米
主菜	醬燒豆腐	四角油豆腐 紅蘿蔔 香菇 素蠔油 老薑絲	紅燒素排	素排 番茄醬 蠔油 白芝麻 老薑片	香菇油飯配料	香菇 素鴨肉 芋頭 乾香菇 熟花生 毛豆	酸菜炒G絲	素G絲 酸菜心	醬燒豬柳	壽喜燒醬 豆芽菜 黑胡椒素排
副菜	刺瓜燴素丸	大黃瓜 老薑片 乾木耳 紅蘿蔔 素貢丸	炒四色	胡蘿蔔(丁) 毛豆仁 豆薯(丁) 玉米粒	金沙菜豆	菜豆 鹹鴨蛋 辣椒 雞蛋	紅蘿蔔炒蛋	蛋液(加工) 胡蘿蔔(絲)	炒鮮蔬	紅甜椒 黃甜椒 青花菜 鳥蛋 玉米筍
蔬菜	炒高麗菜	高麗菜 老薑片	炒有機黑葉白菜	有機黑葉白菜 老薑絲			炒地瓜葉	甘藷葉 老薑絲	炒萵苣	萵苣 老薑絲
湯	海菜蛋花湯	雞蛋 海菜	味噌湯	海帶芽 味噌 板豆腐	蔬菜湯	白蘿蔔 金針菇 海帶結 紅蘿蔔 大白菜	青菜素餛飩湯	有機小白菜 素餛飩	綠豆湯	冰塊 二砂糖 綠豆
	蓮霧	蓮霧	鳳梨	鳳梨	黑豆漿	黑豆漿	優酪乳	優酪乳		

高雄市立瑞祥高級中學 113年4月午餐菜單

	4月15日		4月16日		4月17日		4月18日		4月19日	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	紫米飯	白米 黑秈糯米	五穀米飯	白米 五穀米	烏龍麵	烏龍麵	糙米飯	糙米 白米	芝麻飯	白米 黑芝麻(熟)
主菜	蒸蛋	蛋液(加工) 三色豆 素魚板 香菇	白醬G丁	麵粉 奶粉 素G丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	蔥燒排骨麵配料	玉米塊 老薑 白蘿蔔 滷包 鴻喜菇 素羊肉 小白菜 胡蘿蔔	海帶結燒油豆腐	海帶結 油豆腐 老薑片	豉汁馬鈴薯	馬鈴薯 豆豉 百頁豆腐 老薑片
副菜	白玉絲瓜	絲瓜 嫩薑絲 百頁豆腐	滷杏鮑菇	杏鮑菇	餐包	餐包	醬炒米血糕	素米血糕 豆芽菜 素蠔油	三絲炒蛋	蛋液(加工) 乾木耳 金針菇 胡蘿蔔
蔬菜	炒有機油江菜	油江菜 老薑絲	木耳大白菜	大白菜 乾木耳			炒莧菜	老薑 莧菜	炒油菜	油菜 老薑
湯	麻油猴頭菇	麻油 高麗菜 麻油猴頭菇 豆菊	紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜			海帶芽湯	海帶芽 嫩薑絲	枸杞冬瓜湯	冬瓜 枸杞 嫩薑絲
	豆漿	豆漿	香蕉	香蕉	高鈣牛奶	高鈣牛奶	芭樂(加工)	珍珠芭樂		

高雄市立瑞祥高級中學 113年4月午餐菜單

	4月22日		4月23日		4月24日		4月25日		4月26日	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	燕麥飯	白米 燕麥	糙米飯	糙米 白米	白米飯	白米	糙米飯	糙米 白米	燕麥飯	白米 燕麥
主菜	紅燒肉	油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 老薑片	素三杯G	九層塔 素三杯G丁 杏鮑菇 老薑片	蔬食炒飯配料	胡蘿蔔 蛋液(加工) 素鴨肉 毛豆仁 杏鮑菇 玉米粒 素火腿	醬燒素鴨塊	素燻茶鵝 老薑片	香菇肉燥	素香菇肉燥 香菇 豆乾丁
副菜	玉米炒蛋	玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔 蛋液(加工)	黃瓜甜不辣	胡蘿蔔 素甜不辣 小胡瓜	客家封菜	高麗菜 冬瓜 老薑片	鐵板豆腐	老薑 紅甜椒 黃甜椒 油豆腐 乾木耳	洋芋炒蛋	玉米粒 紅蘿蔔 毛豆仁 馬鈴薯 蛋液(加工)
蔬菜	炒有機菠菜	有機菠菜	炒萵苣	萵苣			清炒豆芽	胡蘿蔔 綠豆芽	炒高麗菜	高麗菜 乾木耳 蒜片
湯	金針筍絲湯	金針菇 老薑 筍絲	鷹嘴豆湯	鷹嘴豆 芹菜	當歸菇湯	素羊肉 金針菇 當歸滷包 老薑片 高麗菜	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔 素丸 玉米塊 芹菜	百香山粉圓	二砂糖 百香果汁 山粉圓
	優酪乳	優酪乳	洋香瓜	洋香瓜	豆漿	豆漿	香蕉	香蕉		

高雄市立瑞祥高級中學 113年4月午餐菜單

	4月29日		4月30日							
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	糙米飯	糙米 白米	蕎麥飯	蕎麥 白米						
主菜	滷蛋	雞蛋	香酥素排	素排						
副菜	豆薯炒豆菊	豆薯(絲) 胡蘿蔔(絲) 豆菊	黃瓜什錦	大黃瓜 胡蘿蔔 乾木耳 素貢丸						
蔬菜	炒有機小松菜	青松菜	炒地瓜葉	甘藷葉						
湯	剝皮辣椒菇湯	生鮮香菇 剝皮辣椒 鴻喜菇 花瓜罐頭 雪白菇 老薑片	冬菜冬粉湯	醃製冬菜 冬粉 薑絲絲						
	優格	優格	西瓜	西瓜						

午餐秘書：

主任：

校長：