

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	02月23日		02月24日		02月25日		02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	白米飯	白米	☆五穀米飯	五穀米 白米	☆皮蛋蔬菜粥	鴨皮蛋 香菇 雞蛋 芹菜 粳米 素魚丸 甘藍	☆燕麥飯	白米 燕麥		
主菜	☆肉燥	素肉燥 豆干丁 杏鮑菇	☆醬燒豆包	油炸豆包	☆熱狗	素熱狗	☆蒸豆腐	辣椒 豆腐 嫩薑絲 豆腐 素蠔油 豆豉 南瓜		
副菜	☆滷蛋	八角 甘草 水煮蛋	☆沙茶素肉炒時蔬	素沙茶醬 甘藍 素肉片	☆大亨堡麵包	大亨堡麵包	☆胡瓜燴蛋	大黃瓜 鵝蛋 乾木耳		
蔬菜	炒有機蔬菜	有機小松菜	炒空心菜	蕹菜			炒青花菜	青花菜 胡蘿蔔		
湯品	糯米養生湯	枸杞 紅棗 鴻喜菇 馬鈴薯 圓糯米	鷹嘴豆湯	芹菜 鷹嘴豆			牛蒡蓮子養生湯	牛蒡 枸杞 南瓜 生蓮子 鴻喜菇 紅棗 老薑片		
附餐	☆豆漿	豆漿	紅蘋果	富士蘋果	☆鮮奶	全脂鮮乳	香蕉	香蕉		
	備份		備份		備份		備份		備份	

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	03月02日		03月03日		03月04日		03月05日		03月06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	☆麥片飯	大麥片 粳米	☆白油麵	白油麵	小米飯	小米 白米	白米飯	白米
主菜	☆馬鈴薯燒素肉塊	香菇 老薑片 馬鈴薯 素肉塊	☆滷素棒腿	素棒腿 (90支)	☆什錦炒麵拌料	甘藍 胡蘿蔔 香菇 蠔油 乾香菇 綠豆芽 素魚板	☆南瓜豆腐	毛豆仁 南瓜 老薑片 素肉燥 乾木耳 油豆腐	☆咖哩雞	咖哩粉 馬鈴薯 胡蘿蔔 馬鈴薯 素雞丁(無調味)
副菜	什錦蔬菜	胡蘿蔔 青花椰菜 花椰菜 美白菇 鴻喜菇	☆三色玉米	毛豆仁 胡蘿蔔 玉米粒 豆乾丁	☆茶葉蛋(1)	茶葉蛋	☆三杯杏鮑菇	九層塔 老薑片 杏鮑菇 素雞丁 素肉塊 麻油	☆珍珠燒賣(2)	素燒賣 素珍珠丸
蔬菜	木耳白菜	大白菜 蒜片 乾木耳	炒地瓜葉	甘藷葉			炒有機蔬菜	老薑絲 蚵白菜	炒青江菜	青江菜
湯品	☆玉米濃湯	玉米粒 雞蛋 素玉米濃湯粉 胡蘿蔔	養生菇湯	老薑片 金針菇 枸杞 香菇 鴻喜菇	酸菜菇湯	嫩薑絲 酸菜 金針菇 香菇	☆海帶芽蛋花湯	海帶芽 雞蛋	冬瓜薏仁湯	小薏仁 冬瓜 嫩薑絲
	☆優格	優格	棗子	棗子	茂谷柑	茂谷柑	☆豆漿	豆漿		

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	03月09日		03月10日		03月11日		03月12日		03月13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	黑秈糯米 白米	蕎麥飯	蕎麥 粳米	☆烏龍麵	烏龍麵	☆五穀米飯	白米 五穀米	糙米飯	糙米 白米
主菜	☆香菇蒸蛋	香菇 蛋液(加工)	☆滷素排	素排	☆紅燒蔬菜麵配 料	小白菜 老薑片 玉米塊 胡蘿蔔 白蘿蔔 素皮絲 鴻喜菇 滷包	☆素鹹酥 G	酥香酥雞 地瓜粉 太白粉	☆匈牙利燒雞	豆腐 香菇 大番茄 義大利香料 番茄醬 花椰菜
副菜	☆絲絲入扣	老薑絲 胡蘿蔔 豆干絲 芹菜 海帶絲 綠豆芽	☆白菜滷	乾木耳 胡蘿蔔 大白菜 素黑輪條 香菇 豆菊 雞蛋 肉絲	☆牛奶麵包	牛奶麵包	☆螞蟻上樹	粉絲 高麗菜 豆瓣醬 胡蘿蔔 乾木耳 素肉燥	☆五彩鵪鶉蛋	玉米粒罐頭 毛豆仁 胡蘿蔔 馬鈴薯 鵪鶉蛋
蔬菜	炒有機蔬菜	老薑絲 有機山萵蒿	炒油菜	油菜 蒜片			炒萵苣	大陸妹	炒小白菜	小白菜 老薑絲
湯品	☆紫菜素丸湯	素丸 紫菜 芹菜	☆餛飩湯	素餛飩 小白菜			☆關東煮	白蘿蔔 素黑輪 素米血糕	綠豆甜湯	綠豆 二砂糖
	☆豆漿	豆漿	芭樂(加工)	珍珠芭樂	☆鮮奶	全脂鮮乳	蓮霧	蓮霧		

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	03月16日		03月17日		03月18日		03月19日		03月20日	
	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材	菜名	食材
主食	紅藜飯	白米 紅藜	☆燕麥飯	白米 燕麥	白米飯	白米	糙米飯	糙米 白米	☆芝麻飯	白米 黑芝麻(熟)
主菜	☆素黑胡椒豬柳	素黑胡椒豬排 豆芽菜 青椒 蘑菇醬	☆麻油猴頭菇	老薑片 胡麻油 麻油猴頭菇 豆荳 高麗菜	☆玉米蛋炒飯配 料(蔬食)	毛豆仁 玉米粒罐頭 蛋液 杏鮑菇 胡蘿蔔 素火腿 素貢丸	☆蒸豆富	豆富	☆素燻茶鵝	素燻茶鵝
副菜	☆滷蛋	水煮蛋	☆什錦炒年糕	造型年糕 杏鮑菇 胡蘿蔔 鵝鴨蛋 素黑輪 鴻喜菇	☆金沙花椰菜(蔬 食)	青蔥 辣椒 蛋黃醬 花椰菜 炸嫩豆腐 青花菜	炒高麗菜	高麗菜 素三杯雞	☆義式洋芋	毛豆仁 馬鈴薯 胡蘿蔔 義大利香料
蔬菜	炒地瓜葉	甘藷葉	紅絲豆芽	豆芽菜 胡蘿蔔			炒有機蔬菜	油江菜	炒萵苣	大陸妹
湯品	☆海帶芽蛋花湯	海帶芽 蛋	蔬菜湯	大白菜 金針菇 胡蘿蔔 海帶芽 白蘿蔔	牛蒡蓮子養生湯	牛蒡 枸杞 南瓜 生蓮子 鴻喜菇 紅棗 老薑片	☆蒲瓜豆皮湯	扁蒲 乾香菇 豆皮 香菇	☆海帶芽味噌湯	味噌 海帶芽 豆腐
	☆優酪乳	全脂濃稠發酵乳	茂谷柑	茂谷柑	☆豆漿	豆漿	紅蘋果	紅蘋果		

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	03月23日		03月24日		03月25日		03月26日		03月27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	紫米飯	黑秈糯米 白米	☆烏龍麵	烏龍麵	白飯	白米	☆五穀米飯	白米 五穀米
主菜	☆滷麵輪	香菇 海帶結 老薑片 麵輪	☆塔香豆包	炸豆包 老薑片 九層塔 胡麻油	☆蔬菜拉麵配料	高麗菜 素魚丸 紅蘿蔔 香菇 鮮筍絲 雞蛋 鴻喜菇	☆香菇筍乾	老薑片 筍乾 麵輪 香菇	☆滷豆腐	辣椒 青蔥 嫩薑絲 豆腐
副菜	☆毛豆豆腐	毛豆仁 素肉燥 豆瓣醬 乾木耳 板豆腐	☆玉米炒蛋	玉米粒罐頭 毛豆仁 蛋液 紅蘿蔔	☆麵包	麵包	☆黃瓜什錦	蒜片 大黃瓜 胡蘿蔔 香菇素貢丸 乾木耳	醋溜洋芋絲	馬鈴薯 青椒
蔬菜	炒有機蔬菜	老薑絲 蚵白菜	炒青江菜	青江菜 蒜片			炒海茸	海茸 九層塔 紅辣椒	炒高麗菜	甘藍
湯品	☆紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋	冬菜冬粉湯	冬粉 嫩薑絲 醃製冬菜			剝皮辣椒菇湯	雪白菇 老薑片 花瓜罐頭 生鮮香菇 鴻喜菇	☆冬瓜珍珠	冬瓜糖磚 二砂糖 粉圓
	☆優格	優格	橘子	橘子	日分日純米汁 (200cc)	綜合果汁	香蕉	香蕉		

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

高雄市立瑞祥高中 115年2-3月午餐菜單-素食

	03月30日		03月31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	小米飯	小米 白米						
主菜	☆醬燒豆包	豆包 白芝麻(熟) 老薑片	☆姑姑炒蛋	杏鮑菇 金針菇 蛋液						
副菜	☆炒四季豆若末	胡蘿蔔 豆干丁1*1 豆薯 四季豆	炒雙花菜	素黑輪 胡蘿蔔 白花椰菜 綠花椰菜 乾木耳						
蔬菜	炒有機蔬菜	有機蔬菜	炒油菜	油菜						
湯品	金針南瓜湯	金針菇 南瓜	香菇冬瓜湯	冬瓜 老薑片 香菇						
	小蕃茄	小蕃茄	☆黑豆漿	黑豆漿						

※本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆號標記，倘有體質過敏者，請至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。