

六龜高級中學 112年 10月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量	備註
2 (一)	白飯	壽喜燒肉片	芹菜雙菇	薑絲尼龍	玉米排骨湯	鮮奶		
3 (二)	白飯	五彩雞丁	絲瓜燴貢丸	雞絲銀芽	芹菜魚丸湯	時令水果		
4 (三)	白飯	沙茶什錦	滷豆乾海帶	蝦皮空心菜	洛神烏梅湯	小餐包		蔬
5 (四)	芝麻飯	味噌燒雞	木耳炒三鮮	金菇油菜	肉骨茶湯	時令水果		
6 (五)	香菇肉羹麵		茶葉蛋	燙空心菜		優酪乳		
11 (三)	白飯	泡菜燒豆腐	拌毛豆莢	蒜香莧菜	綠豆湯	豆漿		蔬
12 (四)	白飯	客家小炒	番茄豆腐炒蛋	烘美濃菜	小魚乾味噌湯	時令水果		
13 (五)	皮蛋瘦肉粥		菠蘿麵包	三色雞丁		鮮奶		簡
16 (一)	白飯	小黃瓜雞丁	肉末三色	扁魚白菜	白蘿蔔排骨湯	優酪乳		
17 (二)	白飯	芝麻蜜汁雞	彩椒什錦	培根花椰	青菜豆腐湯	時令水果		
18 (三)	白飯	綜合滷味	素螞蟻上樹	韭菜炒蛋	冬瓜粉條	小餐包		蔬
19 (四)	白飯	泰式檸檬魚	燻雞拌洋蔥	金菇油菜	黃瓜貢丸湯	時令水果		
20 (五)	咖哩燴飯		海苔章魚燒(2顆)		蔬菜活力湯	豆漿		簡
23 (一)	白飯	花瓜肉燥	醬燒豆乾	爆三丁	黃瓜魚丸湯	鮮奶		
24 (二)	白飯	蔥油雞	筍香油腐	枸杞高麗	山藥排骨湯	時令水果		
25 (三)	白飯	香菇蒸蛋	紅燒馬鈴薯	田園四喜	檸檬愛玉冰	小餐包		蔬
26 (四)	地瓜飯	蔥爆豬肉	海帶干絲	開陽絲瓜	蔬食酸辣湯	時令水果		
27 (五)	白油麵	義大利肉醬麵		彩椒花椰	玉米濃湯	一日蔬果汁		簡
30 (一)	白飯	嘟嘟里肌肉排	芙蓉南瓜	沙茶油菜	香菇雞湯	鮮奶		
31 (二)	白飯	咖哩雞肉	胡蘿蔔炒蛋	蟹絲青花	金針肉絲湯	時令水果		

本校供餐國產豬肉

※午餐菜單可能因應天氣變化、物價波動或緊急應變臨時有狀況而有所變動，敬請見諒！

