

六龜高級中學113年 05 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	備註
1 (三)	白飯	綜合滷味	芋香三色	沙茶油菜	檸檬愛玉冰	小餐包	蔬食
2 (四)	地瓜飯	三杯雞	小黃瓜炒肉片	芹香高麗菜	小魚乾味噌湯	時令水果	
3 (五)	炒什錦板條		蒸燒賣*2		香菇雞湯	鮮奶	簡餐
6 (一)	白飯	泰式打拋豬	胡瓜燴鳥蛋	油菜金菇	紫菜豆腐湯	豆漿	
7 (二)	白飯	樹子蒸魚	玉米肉末	蒜香大陸妹	冬菜魚丸湯	時令水果	
8 (三)	白飯	咖哩豆腐	椒鹽毛豆莢	炒雙花菜	海結蘿蔔湯	小餐包	蔬食
9 (四)	糙米飯	蔥油雞	馬鈴薯炒肉絲	蒜香青江	冬菜鴨肉湯	時令水果	
10 (五)	鍋燒烏龍麵		菠蘿麵包			紫色蔬果汁	簡餐
13 (一)	白飯	檸檬三節翅	客家小炒	白菜滷	韓式海芽湯	鮮奶	
14 (二)	白飯	梅子雞丁	螞蟻上樹	開陽扁蒲	芹菜珍菇湯	時令水果	
15 (三)	白飯	麻婆豆腐	奶油玉米	薑絲小白菜	綠豆仙草蜜	小餐包	蔬食
16 (四)	燕麥飯	南洋綠咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	冬瓜排骨湯	時令水果	
17 (五)	香菇蛋黃肉粽	鮮肉包	炒高麗菜		鮮魚味噌湯	豆漿	會考祈福活動
20 (一)	白飯	薑汁燒肉	絲瓜滑菇	蝦皮空心菜	四神湯	鮮奶	
21 (二)	白飯	孜然洋蔥雞	沙茶豆干海帶	肉絲小白菜	雞茸玉米湯	時令水果	
22 (三)	白飯	三杯鮑菇e干丁	芙蓉南瓜	泡菜炒豆芽	蔬食酸辣湯	小餐包	蔬食
23 (四)	紫米飯	炸豬排	茄汁豆腐	燻雞拌洋蔥	薑絲蛤仔湯	時令水果	
24 (五)	白飯	鮮味雞肉絲		腐皮大白菜	蘿蔔貢丸湯	優酪乳	簡餐
27 (一)	白飯	馬鈴薯燉肉	刺瓜黑輪	香菇高麗菜	海芽鮮菇湯	豆漿	
28 (二)	白飯	蔥爆雞丁	三色肉末	蒜香大陸妹	金菇肉絲湯	時令水果	
29 (三)	白飯	油腐滷味	蕃茄炒蛋	白菜燴丸子	綠豆湯	小餐包	蔬食
30 (四)	五穀飯	芝麻蜜汁雞	小黃瓜炒肉片	九層海茸	青菜豆腐湯	時令水果	
31 (五)	青醬蘑菇燴麵		蜜烤地瓜		玉米濃湯	百分百果汁	簡餐

本校午餐供應國產豬肉。

**因應天氣、物價變動或供餐國小緊急應變狀況等，營養午餐菜單可能隨之更動，敬請見諒！

本菜單含有甲殼類、芝麻、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、

魚類，不適合對其過敏體質者食用