

六龜高級中學 113 年 08.09 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
30 (五)	什錦炒板條		高麗菜捲		竹筍雞湯	優酪乳
2 (一)	白飯	香酥魚排	肉末三色	福山萵苣	冬瓜排骨湯	鮮奶
3 (二)	白飯	鴿蛋肉燥	丁香豆乾	紅人炒青江	關東煮湯	時令水果
4 (三)	白飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	木耳小白菜	綠豆湯	小餐包
5 (四)	地瓜飯	三杯雞	燻雞拌洋蔥	炒雙花菜	刺瓜貢丸湯	時令水果
6 (五)	紅燒豬肉麵		香Q滷蛋			豆漿
9 (一)	白飯	客家小炒	玉米雞丁	烘美濃菜	青菜餛飩湯	鮮奶
10 (二)	白飯	芝麻蜜汁雞	螞蟻上樹	油菜金菇	筍片排骨湯	時令水果
11 (三)	白飯	蕃茄豆腐炒蛋	白菜滷	黑椒毛豆莢	檸檬愛玉冰	小餐包
12 (四)	紫米飯	泡菜燒肉	絲瓜燴貢片	韭菜銀芽	什錦蔬菜湯	時令水果
13 (五)	雙醬鐵板螺旋麵		蒸地瓜		玉米濃湯	蔬果汁
16 (一)	白飯	馬鈴薯燉肉	芹香甜不辣	薑絲尼龍菜	海芽蛋花湯	豆漿
18 (三)	白飯	香滷油腐	開陽扁蒲	蒜香空心菜	冬瓜山粉圓	小餐包
19 (四)	芝麻飯	豆醬蒸魚	紅蘿蔔炒蛋	香菇高麗菜	金菇肉絲湯	時令水果
20 (五)	鍋燒烏龍麵		菠蘿麵包			鮮奶
23 (一)	白飯	孜然豬肉片	黃瓜魚羹條	咖哩花椰	玉米蛋花湯	豆漿
24 (二)	白飯	麻油蒜頭蒸雞	鐵板豆芽	木耳高麗	紫菜豆腐湯	時令水果
25 (三)	白飯	茄汁豆包	綠野仙菇	蒜香大陸妹	珍珠麥茶	小餐包
26 (四)	小米飯	蠔油雞柳	西芹三絲	蒜香青江	皇帝豆菜頭湯	時令水果
27 (五)	香菇肉羹麵		茶葉蛋	燙空心菜		優酪乳
30 (一)	白飯	咖哩豬肉	魚香茄子	蝦皮空心菜	豆腐味噌湯	豆漿

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，
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