

六龜高級中學 113 年 10 月 午餐食譜

日期	主食	主菜	副菜一	副食二	湯品	附餐	備註
10/1(二)	白飯	泰式檸檬魚 ⑩	番茄豆腐 ⑤⑨	蒜香莧菜	紫菜蛋花湯 ⑤	水果	
10/2(三)	白飯	沙茶什錦	滷豆干海帶 ⑨	蝦皮空心菜 ①	洛神烏梅湯	小餐包 ⑧	蔬食
10/3(四)	芝麻飯 ⑥	味噌燒雞	木耳炒三鮮	金菇油菜	肉骨茶湯	水果	
10/4(五)	魷魚麵線糊 ⑩		熊貓芝麻包 ⑥			優酪乳 ④	簡餐
10/7(一)	白飯	小瓜雞丁	肉末三色	扁魚白菜 ⑨⑩	白蘿蔔排骨湯	優酪乳 ④	
10/8(二)	白飯	芝麻蜜汁雞 ⑦	彩椒什錦 ⑨	培根花椰	青菜豆腐湯 ⑤⑨	水果	
10/9(三)	白飯	綜合滷味 ⑨	素螞蟻上樹	九層塔炒蛋 ⑤	冬瓜粉條	小餐包 ⑧	蔬食
10/11(五)	白飯	咖哩燴汁	海苔章魚燒		蔬菜活力鍋 ⑤⑨	豆漿 ⑨	簡餐
10/14(一)	白飯	花瓜肉燥	醬燒豆乾 ⑨	爆三丁	黃瓜魚丸湯	鮮奶 ④	
10/15(二)	白飯	蔥油雞	筍干油腐 ⑨	枸杞高麗菜	山藥排骨湯	水果	
10/16(三)	白飯	香菇蒸蛋 ⑤	蔥燒馬鈴薯	田園四喜	檸檬愛玉冰	小餐包 ⑧	蔬食
10/17(四)	地瓜飯	蔥爆豬柳	海帶干絲 ⑨	開陽絲瓜 ①	蔬食酸辣湯 ⑤⑨	水果	
10/18(五)	牛排麵 ⑧	義大利肉醬		彩椒花椰 ④	玉米濃湯 ⑤	蔬果汁	簡餐
10/21(一)	白飯	炸豬排	芙蓉南瓜 ⑤	沙茶油菜 ⑨	香菇雞湯	鮮奶 ④	
10/22(二)	白飯	咖哩雞	玉米炒蛋 ⑤	蒜香花椰	金針肉絲湯	水果	
10/23(三)	白飯	泡菜燒豆腐 ⑨	拌毛豆莢	蒜香小白菜	紅豆湯	豆漿 ⑨	蔬食
10/24(四)	燕麥飯	客家小炒 ⑨	芹香黑輪	烘美濃菜	小魚乾味噌湯 ⑨⑩	水果	簡餐
10/25(五)	皮蛋瘦肉粥 ⑤	菠蘿麵包 ⑧		三色雞丁		鮮奶 ④	
10/28(一)	白飯	和風壽喜燒 ⑥	芹菜雙菇	薑絲尼龍	玉米排骨湯	鮮奶 ④	

10/29(二)	白飯	五彩雞丁	絲瓜燴貢丸	雞絲銀芽	芹菜魚丸湯 ⑩	水果	
10/30(三)	白飯	金沙豆腐 ⑤⑨	羅漢齋 ⑨	什錦花椰 ⑤	冬瓜仙草冰	小餐包 ⑧	蔬食
10/31(四)	海苔飯	紅燒雞	紅蘿蔔炒蛋 ⑤	蒜香大陸妹	黃瓜貢丸湯	水果	

- 10 月供餐共 22 天
- 本校供應國產豬及國產蛋品，並優先供應國產蔬菜類食材，請安心食用。
- 乳飲品離開冷藏時間物超過半小時，開封後應盡速食用完畢；水果請清洗後再食用，確保食品安全。
- 過敏原項目標示：

①甲殼類②芒果類③花生類④奶類⑤蛋類⑥堅果類⑦芝麻類⑧含麩質穀物⑨大豆類⑩魚類⑪亞硫酸鹽類