

六龜高級中學 113 年 12 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	備註
2 (一)	白飯	沙茶豬肉	螞蟻上樹	薑絲尼龍菜	*蔬食酸辣湯	*豆漿	
3 (二)	白飯	五彩雞丁	黃瓜燴貢丸	蒜香空心菜	*番茄營養湯	時令水果	
4 (三)	白飯	綜合滷味	*玉米炒蛋	五彩翠蔬	*綠豆麥片湯	*小餐包	蔬
5 (四)	*芝麻飯	*豆腐乳炒雞	青椒肉絲	*奶油白菜	肉骨茶湯	時令水果	
6 (五)	*鍋燒烏龍麵		*蜂蜜蛋糕	香酥雞排		一日蔬果汁	簡.校慶
9 (一)	白飯	泰式打拋豬	*紅蘿蔔炒蛋	蒜香大陸妹	海芽湯	*豆漿	
10 (二)	白飯	孜然洋蔥雞	*毛豆干丁	海帶絲黃豆芽	*鳳梨苦瓜雞湯	時令水果	
11 (三)	白飯	*三杯鮑菇干丁	綠野鮮菇	枸杞高麗菜	冬瓜檸檬茶	*小餐包	蔬
12 (四)	白飯	*芝麻蜜汁雞	*魚香茄子	*腐皮小白菜	玉米排骨湯	時令水果	
13 (五)	*白油麵	*肉羹麵配料	*炸土魷魚條	*豬肉餡餅		*豆漿	簡
16 (一)	白飯	嘟嘟里豬排	燻雞拌洋蔥	蒜香油菜	*魚皮湯	*鮮奶	
17 (二)	白飯	三杯雞	*筍干油豆腐	紅K炒高麗	蘿蔔排骨湯	時令水果	
18 (三)	白飯	*泰式炸豆腐	*胡瓜燴鳥蛋	蒜香福山萵苣	*蔬菜味噌湯	*小餐包	蔬
19 (四)	五穀飯	咖哩豬肉	玉米雞丁	*芝香菠菜	八寶湯圓	時令水果	
20 (五)	*鐵板麵	義大利肉醬	雙色花椰		*南瓜玉米濃湯	*優酪乳	簡 冬至
23 (一)	白飯	*樹子蒸魚	*培根馬鈴薯	蒜香小黃瓜	青菜餛飩湯	*豆漿	
24 (二)	白飯	*日式照燒雞	*桂竹筍炒肉	鐵板銀芽	*紫菜蛋花湯	時令水果	
25 (三)	白飯	沙茶三寶	*絲瓜麵輪	蒜香菠菜	*麥香珍珠	*小餐包	蔬
26 (四)	紫米飯	*香酥魚排	*蕃茄豆腐	鮮菇青江	關東煮湯	時令水果	
27 (五)	*什錦炒麵		*可可花捲			*鮮奶	簡
30 (一)	白飯	馬鈴薯燉肉	*芹香甜不辣	薑絲尼龍菜	*海芽蛋花湯	*鮮奶	
31 (二)	白飯	*雞肉親子丼	*洋蔥炒蛋	紅人炒高麗	香菇雞湯	時令水果	

1. 本校供餐肉品、蛋品及蔬菜類食材均為國產

2. 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！

3. 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、芝麻、堅果、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用。

*表示過敏原