

高雄市六龜區六龜高中

114 年 01 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
01/02	四	海苔飯	冬瓜豬肉燒	玉米肉末	木耳小白菜	山粉圓冬瓜茶	時令水果
01/03	五	什錦咖哩炒麵		小芋泥包		柴魚豆腐湯	豆漿 (170ml)
01/06	一	白飯	泡菜燒肉	彩椒什錦	紅人炒高麗	海芽湯	優酪乳
01/07	二	白飯	日式照燒雞	五彩花椰	芝香菠菜	冬菜粉絲湯	時令水果
01/08	三	白飯	麻婆素豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜香空心菜	蔬菜鮮菇湯	蛋糕
01/09	四	小米飯	和風壽喜燒	肉末三色	金針白菜	洛神烏梅湯	時令水果
01/10	五	青醬蘑菇螺旋麵		水煎包		南瓜玉米濃湯	蔬果汁
01/13	一	紫米飯	孜然豬肉	白菜滷	沙茶油菜	白菜餛飩湯	鮮奶
01/14	二	白飯	香蔥蒸魚	青椒肉絲	烘美濃菜 (蔬菜)	當歸湯	時令水果
01/15	三	白飯	泡菜燒豆腐	西芹三絲	蒜香大陸妹	番茄蛋花湯	麵包
01/16	四	白飯	台式滷肉	塔香茄子	枸杞高麗菜	冬瓜決明子茶	時令水果
01/17	五	香菇蛋黃肉粽		醬燒大肉包		如意排骨湯	優格
01/20	一	白飯	咖哩雞	韭菜培根炒蛋	彩椒花椰	玉米菜頭湯	豆漿 (170ml)