

高雄市六龜區六龜高中

114 年 02 月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一
02/11	二	白飯	孜然洋蔥雞	五彩花椰	肉燥大陸妹	小魚味噌湯	時令水果
02/12	三	白飯	泡菜炒年糕	三色炒蛋	豆芽炒豆皮	番茄蛋花湯	麵包
02/13	四	海苔飯	麻油蒜頭蒸雞	回鍋肉片	紅人炒油菜	紅豆湯	時令水果
02/14	五	牛排麵	紅燒蔥花豬肉麵配料	冰心地瓜			豆漿 (170ml)
02/17	一	白飯	泰式打拋豬	丁香絲瓜	培根花椰菜	蘿蔔貢丸湯	優格
02/18	二	白飯	虱目魚排	沙茶粉絲	鹹蛋炒菜	香菇雞湯	時令水果
02/19	三	白飯	三杯鮑菇干丁	蕃茄豆腐	海帶絲黃豆芽	玉米濃湯	麵包
02/20	四	紫米飯	味噌燒雞	茄汁豆包	蒜香空心菜	珍珠麥茶	時令水果
02/21	五	什錦咖哩炒麵		茶葉蛋		金針肉絲湯	蔬果汁
02/24	一	白飯	京醬肉絲	刺瓜燴黑輪	木耳炒高麗	紫菜餛飩湯	優酪乳
02/25	二	白飯	南洋綠咖哩雞	螞蟻上樹	香菇小白菜	蕃茄營養湯	時令水果
02/26	三	白飯	金沙豆腐	茄汁豆包	田園四喜(素)	蔬菜鮮菇湯	麵包
02/27	四	芝麻飯	南瓜燉肉	肉末三色	白菜滷(蔬菜)	鮮筍排骨湯	時令水果