

# 高雄市六龜區六龜高中

## 114 年 03 月份 午餐 食譜

校長：楊茂青

供餐人數：211 人

供餐日數：21 日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	備註
03/03	一	白飯	筍干扣肉	☆胡麻雞絲銀芽	蒜香 A 菜	黃瓜排骨湯	☆豆漿	
03/04	二	白飯	洋蔥燒雞	☆丁香絲瓜	蒜香大陸妹	☆海芽味噌湯		
03/05	三	白飯	咖哩洋芋	黑椒毛豆莢	☆腐皮小白菜	綠豆湯	☆虎皮蛋糕	蔬食
03/06	四	紫米飯	花瓜肉燥	芹菜雙菇	炒雙花菜	玉米排骨湯		
03/07	五	☆拉麵	☆土魷魚肉羹麵配料	燴高麗菜捲	/	/	☆鮮奶	簡餐
03/10	一	白飯	☆客家小炒	玉米雞丁	烘美濃菜	☆魚皮湯	☆優格	
03/11	二	白飯	蜜汁雞腿	塔香茄子	鮮菇青江	☆活力蔬菜鍋		
03/12	三	白飯	泡菜炒年糕	☆胡瓜燴烏蛋	☆奶油白菜	仙草愛玉冰	☆台式馬卡龍	蔬食
03/13	四	紫米飯	蒙古烤肉	☆滷豆乾海帶	☆蝦皮空心菜	香菇雞湯	時令水果	
03/14	五	☆牛排麵	義大利肉醬麵配料	☆酥炸雞塊	紅人炒油菜	/	100%蔬果汁	簡餐
03/17	一	白飯	☆泰式檸檬魚	螞蟻上樹	韭菜銀芽	☆青菜餛飩湯	☆優酪乳	
03/18	二	白飯	黑胡椒雞柳	西芹魷魚	☆田園四喜	☆關東煮湯	時令水果	
03/19	三	白飯	☆白醬馬鈴薯燉菜	☆蕃茄炒蛋	彩椒鮑菇	雙色芋圓湯	☆原味鬆餅	蔬食
03/20	四	☆大麥飯	☆宮保雞丁	乾扁四季豆	芹香高麗菜	☆豆薯蛋花湯	時令水果	
03/21	五	☆什錦炒飯	滷豬排	/	咖哩花椰	/	☆鮮奶	簡餐
03/24	一	白飯	薑汁燒肉	☆絲瓜麵輪	蒜香莧菜	韓式海芽湯	☆鮮奶	
03/25	二	白飯	三杯雞	☆彩椒什錦	薑絲白菜	萵菇湯	時令水果	
03/26	三	白飯	☆鐵板豆腐	☆菜脯炒蛋	蒜香空心菜	紅豆薏仁湯	☆草莓波堤	蔬食
03/27	四	☆芝麻飯	蔥爆豬柳	☆芙蓉南瓜	蒜炒菜豆	☆味噌蘿蔔湯	時令水果	
03/28	五	☆烏龍麵	☆鍋燒烏龍麵湯料	☆小湯包(2個)	/	/	☆豆漿	簡餐
03/31	一	白飯	泰式打拋豬	☆刺瓜燴黑輪	金菇菠菜	☆蔬食酸辣湯	☆豆漿	

1. 本校午餐供應之內品、蛋品皆為國產食材。

2. 本校豆製品食材均使用非基因改造黃豆製品。

3. 本菜單部分食材含有衛福部公告 11 種過敏原並以☆標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。

\*11 種過敏原為：(1)麩質穀物(2)甲殼類(3)芒果(4)花生(5)堅果類(6)芝麻(7)大豆(8)牛/羊奶(9)蛋(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品。

\*午餐菜單可能因應天氣變化、物價波動或緊急應變臨時狀況而有所變動，敬請見諒！