

高雄市六龜區六龜高中

114 年 05 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐一	備註
05/01	四	紫米飯	泰式打拋豬	金菇炒肉絲	蒜香A菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	
05/02	五	☆炒什錦麵疙瘩		☆豬肉餡餅		☆麻油雞湯	☆鮮奶	簡餐
05/05	一	白飯	☆三杯雞	彩椒雞丁	蒜香莧菜	☆紫菜豆腐湯	☆豆漿	
05/06	二	白飯	☆香蔥蒸魚	玉米肉末	蒜香大陸妹	☆關東煮湯	時令水果	
05/07	三	白飯	☆咖哩豆腐	☆蕃茄炒蛋	蒜香青江菜	☆黑糖珍珠奶茶	☆奶酥麵包	蔬食
05/08	四	五穀飯	泡菜肉片	花椰炒肉絲	蒜香空心菜	☆豆薯蛋花湯	時令水果	
05/09	五	☆雙醬鐵板螺絲麵		燒烤三節翅		☆南瓜玉米濃湯	100%蔬果汁	簡餐
05/12	一	白飯	紅燒雞	☆沙茶豆乾海帶	雙色花椰	韓式海芽湯	☆優格	
05/13	二	白飯	馬鈴薯燉肉	☆麻醬三絲	紅人炒高麗	☆青菜餛飩湯	時令水果	
05/14	三	白飯	☆糖醋豆包	☆奶油玉米	鐵板銀芽	仙草愛玉冰	☆小可頌	蔬食
05/15	四	☆大麥飯	咖哩雞	☆秀珍菇炒蛋	九層海絨	冬瓜排骨湯	時令水果	
05/16	五	☆香菇蛋黃肉粽		☆鮮肉包	☆海綿蛋糕		☆鮮奶	簡餐
05/19	一	白飯	☆雞肉親子丼	螞蟻上樹	木耳黃瓜	田園蔬菜湯	☆黑豆漿	
05/20	二	白飯	紅燒排骨	☆刺瓜燴黑輪	肉燥空心菜	羅宋湯	時令水果	
05/21	三	白飯	☆白醬馬鈴薯燉菜	☆香滷油腐	蒜香小白菜	☆綠豆薏仁湯	☆起司麻糬QQ球	蔬食
05/22	四	糙米飯	台式滷肉	燻雞拌洋蔥	油菜金菇	☆如意排骨湯	時令水果	
05/23	五	☆泡菜豬肉炒麵		☆香Q滷蛋		☆蔬菜味噌湯	優酪乳	簡餐
05/26	一	白飯	☆鮮味雞米花	塔香茄子	☆扁魚白菜	蘿蔔玉米湯	鮮奶	
05/27	二	白飯	番茄燉肉	☆羅漢齋	☆開陽扁蒲	香菇雞湯	時令水果	
05/28	三	白飯	☆綜合滷味	☆芙蓉南瓜	薑絲尼龍菜	紅豆湯	☆乳酪麵包	蔬食
05/29	四	小米飯	☆芝麻蜜汁雞	小黃瓜木耳肉片	高麗菜冬瓜封	肉骨茶湯	時令水果	

1. 本校午餐供應之肉品、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！