

高雄市六龜區六龜高中  
114年06月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	備註	
06/02	一	白飯	☆日式照燒雞	三色玉米	蒜香油菜	☆韓式海芽湯	☆優格		
06/03	二	白飯	南瓜燉肉	培根花椰菜	枸杞高麗菜	金菇肉絲湯	時令水果		
06/04	三	白飯	☆泰式炸豆腐	☆洋蔥炒蛋	蒜香大陸妹	冬瓜檸檬茶	☆原味小熊燒	蔬食	
06/05	四	胚芽飯	☆豆腐乳炒雞	桂竹筍炒肉絲	紅人炒青江	玉米排骨湯	時令水果		
06/06	五	☆牛排麵	義大利肉醬麵配料	☆鹽酥雞			100%蔬果汁	簡餐	
06/09	一	白飯	☆味噌燒雞	☆豆芽炒豆皮	蒜香小白菜	黃瓜貢丸湯	☆黑豆奶		
06/10	二	白飯	☆豆豉蒸魚	☆玉米拌海帶	沙茶花椰菜	☆紫菜餛飩湯	時令水果		
06/11	三	白飯	☆三杯百頁米血	☆胡瓜燴烏蛋	烘美濃菜	仙草甜湯	☆台式馬卡龍	蔬食	
06/12	四	紅藜飯	薑汁燒肉	☆胡麻肉絲銀芽	☆蝦皮空心菜	☆魚皮味噌湯	時令水果		
06/13	五	☆什錦咖哩炒麵		☆熟鍋貼		榨菜肉絲湯	☆鮮奶	簡餐	
06/16	一	白飯	☆炸土魷魚條	乾煸四季豆	紅人炒油菜	冬瓜香菇雞湯	☆優酪乳		
06/17	二	白飯	☆宮保雞丁	玉米肉末	黃瓜燴鮑菇	☆紫菜豆腐湯	時令水果		
06/18	三	白飯	☆泡菜燒豆腐	☆沙茶豆乾海帶	蒜香莧菜	麥茶	☆冰心牛奶麵包	蔬食	
06/19	四	紫米飯	花瓜肉燥	☆培根洋蔥蛋	薑絲尼龍菜	玉米菜頭湯	時令水果		
06/20	五	☆肉絲蛋炒飯		獅子頭			☆鮮奶	簡餐	
06/23	一	白飯	梅子雞丁	☆魚香茄子	五彩花椰	山藥排骨湯	☆糙米漿		
06/24	二	白飯	筍干扣肉	☆麻醬三絲	蒜香空心菜	☆虱目魚湯	時令水果		
06/25	三	白飯	☆綜合滷味	☆番茄炒蛋	芹香高麗菜	綠豆粉圓湯	☆香蕉蛋糕	蔬食	
06/26	四	糙米飯	☆南洋綠咖哩雞	回鍋肉片	鮮菇青江	☆蔬食酸辣湯	時令水果		
06/27	五	☆白醬雞肉筆尖麵				☆火腿玉米濃湯		☆豆漿	簡餐
06/30	一	白飯	☆芝麻蜜汁雞	多彩黃瓜	蒜香福山萵苣	☆海芽蛋花湯	100%蔬果汁		

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。