

六龜高級中學 111 年 10 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量	備註
3 (一)	白飯	壽喜燒肉片	芹菜秀珍菇	薑絲尼龍	玉米蛋花湯	豆漿		
4 (二)	白飯	蔥油雞	筍香油腐	枸杞高麗	鮮筍排骨湯	時令水果		
5 (三)	白飯	三杯干丁鮑菇	綠野仙蹤	蒜香小黃瓜	麥茶	小餐包		蔬
6 (四)	胚芽飯	蠔油雞柳	肉末三色	鹹蛋青江	竹筍排骨湯	時令水果		
7 (五)	叻沙海鮮拉麵		茶葉蛋	燙花椰菜		優酪乳		簡.
11 (二)	白飯	五彩雞丁	絲瓜貢片	雞絲銀芽	紫菜蛋花湯	時令水果		
12 (三)	白飯	京醬豆干	黃瓜燴烏蛋	蒜香空心菜	玉米濃湯	小餐包		蔬
13 (四)	燕麥飯	樹子蒸魚	番茄蛋豆腐	蒜香莧菜	肉骨茶湯	時令水果		
14 (五)	紅燒蔥花豬肉麵		菠蘿麵包			鮮奶		簡
17 (一)	白飯	嘟嘟里肌肉排	芙蓉南瓜	沙茶油菜	香菇雞湯	豆漿		
18 (二)	白飯	咖哩雞	胡蘿蔔炒蛋	蒜香花椰	金菇肉絲湯	時令水果		
19 (三)	白飯	香菇蒸蛋	蔥燒馬鈴薯	拌毛豆莢	檸檬愛玉湯	小餐包		蔬
20 (四)	芝麻飯	客家小炒	木耳炒三鮮	烘美濃菜	味噌豆腐湯	時令水果		
21 (五)	皮蛋瘦肉粥		蔥花捲			一日蔬果汁		簡
24 (一)	白飯	蔥爆豬柳	海帶干絲	開陽絲瓜	蔬食酸辣湯	小餐包		
25 (二)	白飯	芝麻蜜汁雞	彩椒什錦	培根花椰	青菜豆腐湯	時令水果		
26 (三)	白飯	綜合滷味	素螞蟻上樹	韭菜炒蛋	薑絲海帶湯	小餐包		蔬
27 (四)	大麥飯	冬瓜豬肉燒	燻雞拌洋蔥	金菇油菜	黃瓜貢丸湯	時令水果		
28 (五)	咖哩燴飯		檸檬翅小腿		蔬菜味噌湯	豆漿		簡
31 (一)	白飯	薑汁燒肉	三色玉米	蝦皮空心菜	芹菜魚丸湯	果汁		

本校供餐國產豬肉

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