

# 六龜高級中學 113 年 03 月 午餐食譜

| 日期        | 主食     | 副食一   | 副食二    | 副食三   | 湯     | 其他    | 備註 |
|-----------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|----|
| 1<br>(五)  | 皮蛋海鮮粥  |       | 鮮肉包    |       |       | 鮮奶    | 簡餐 |
| 4<br>(一)  | 白飯     | 筍乾扣肉  | 胡麻雞絲銀芽 | 沙茶油菜  | 黃瓜魚丸湯 | 豆漿    |    |
| 5<br>(二)  | 白飯     | 洋蔥燒雞  | 丁香絲瓜   | 蒜香大陸妹 | 金針肉絲湯 | 時令水果  |    |
| 6<br>(三)  | 白飯     | 咖哩洋芋  | 蕃茄炒蛋   | 腐皮小白菜 | 蘿蔔味噌湯 | 點心    | 蔬食 |
| 7<br>(四)  | 海苔飯    | 糖醋魚丁  | 芹菜炒豆干  | 炒雙花菜  | 玉米排骨湯 | 時令水果  |    |
| 8<br>(五)  | 鍋燒烏龍麵  |       | 古早味蛋糕  |       |       | 百分百果汁 | 簡餐 |
| 11<br>(一) | 白飯     | 客家小炒  | 玉米雞丁   | 烘美濃菜  | 魚皮湯   | 豆漿    |    |
| 12<br>(二) | 白飯     | 蜜汁雞腿  | 塔香茄子   | 鮮菇青江  | 活力蔬菜鍋 | 時令水果  |    |
| 13<br>(三) | 白飯     | 沙茶什錦  | 日式蒸蛋   | 咖哩花椰  | 綠豆湯   | 點心    | 蔬食 |
| 14<br>(四) | 五穀飯    | 蒙古烤肉  | 滷豆乾海帶  | 銀魚莧菜  | 冬瓜雞湯  | 時令水果  |    |
| 15<br>(五) | 義大利肉醬麵 |       | 馬拉糕    |       |       | 優酪乳   | 簡餐 |
| 18<br>(一) | 白飯     | 樹子蒸魚  | 螞蟻上樹   | 韭菜銀芽  | 青菜豆腐湯 | 鮮奶    |    |
| 19<br>(二) | 白飯     | 蘑菇雞柳  | 西芹魷魚   | 田園四喜  | 四神湯   | 時令水果  |    |
| 20<br>(三) | 白飯     | 八寶素肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋  | 金針白菜  | 雙色芋圓湯 | 點心    | 蔬食 |
| 21<br>(四) | 糙米飯    | 黃金海鮮排 | 茄汁豆腐   | 芹香高麗  | 豆薯蛋花湯 | 時令水果  |    |
| 22<br>(五) | 玉米雞茸粥  |       | 水煎包    |       |       | 豆漿    | 簡餐 |
| 25<br>(一) | 白飯     | 薑汁燒肉  | 絲瓜麵輪   | 芝香油菜  | 火腿玉米湯 | 優酪乳   |    |
| 26<br>(二) | 白飯     | 三杯雞   | 胡瓜燴鳥蛋  | 薑絲白菜  | 香菇肉羹湯 | 時令水果  |    |
| 27<br>(三) | 白飯     | 鐵板豆腐  | 洋蔥炒蛋   | 蒜香空心菜 | 冬瓜檸檬湯 | 點心    | 蔬食 |
| 28<br>(四) | 糙米紅藜飯  | 蔥爆豬柳  | 芙蓉南瓜   | 蒜香尼龍  | 冬菜鴨肉湯 | 時令水果  |    |
| 29<br>(五) | 什錦板條   |       | 巧克力饅頭  |       | 酸辣湯   | 鮮奶    | 簡餐 |

本校午餐供應國產豬肉。

因天氣、物價變動或供餐國小緊急應變狀況等，營養午餐菜單可能隨之更動，敬請見諒。  
本菜單含有甲殼類、芝麻、牛奶、蛋、堅果類、含麩質之穀物、大豆、魚類，不適合對其過敏體質者食用。