

高雄市六龜區六龜高中

115 年 06 月 份 午 餐 菜 單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註
06/01	一	☆大麥飯	☆日式照燒雞	三色玉米	☆芝香油菜	冬瓜排骨湯	100%蔬果汁	
06/02	二	小米飯	糖醋排骨	毛豆干丁	蒜香大陸妹	韓式海芽湯	時令水果	
06/03	三	白飯	☆咖哩豆腐	☆洋蔥炒蛋	枸杞高麗菜	☆紅豆薏仁湯	☆香草蛋糕	蔬食
06/04	四	胚芽飯	☆香酥肉排	馬鈴薯炒肉絲	紅人炒青江	☆番茄蛋花湯	時令水果	
06/05	五	☆烏龍麵	☆鍋燒烏龍麵湯料	☆叉燒包	鐵板銀芽		☆鮮奶	簡餐
06/08	一	☆芝麻飯	☆三杯雞	☆回鍋豆干片	蒜香小白菜	黃瓜貢丸湯	☆豆漿	
06/09	二	紅藜飯	☆香蔥蒸魚	玉米肉末	☆沙茶花椰菜	☆紫菜餛飩湯	時令水果	
06/10	三	白飯	☆泡菜燒豆腐	☆螞蟻上樹(蔬食)	蒜香A菜	當歸素羊肉湯	☆巧克力豆麵包	蔬食
06/11	四	糙米飯	薑汁燒肉	☆白菜滷	燙空心菜	☆魚皮味噌湯	時令水果	
06/12	五	☆什錦炒麵		☆奶皇包		竹筍雞湯	☆鮮奶	簡餐
06/15	一	胚芽飯	蜜汁雞腿	小黃瓜木耳肉片	紅人炒油菜	蕃茄營養湯	☆鮮奶	
06/16	二	紫米飯	花瓜肉燥	☆三絲炒蛋	薑絲尼龍菜	☆柴魚豆腐湯	時令水果	
06/17	三	白飯	☆金沙南瓜豆腐煲	☆沙茶豆乾海帶	蒜香莧菜	綠豆湯	QQ紅豆冰粽	蔬食
06/18	四	小米飯	☆宮保雞丁	☆紅燒豆包	木耳小白菜	玉米菜頭湯	時令水果	
06/22	一	☆燕麥飯	☆梅子雞丁	☆魚香茄子	五彩花椰	☆豆薯蛋花湯	☆優格	
06/23	二	糙米飯	筍干扣肉	☆麻醬三絲	蒜香空心菜	肉骨茶湯	時令水果	
06/24	三	白飯	☆綜合滷味	☆番茄炒蛋	蒜香大陸妹	☆蔬菜味噌湯	☆牛角奶酥	蔬食
06/25	四	小米飯	蔥油雞	☆回鍋肉片	鮮菇青江	☆酸辣湯	時令水果	
06/26	五	☆白醬雞肉螺絲麵		☆蔓越莓奶酥麵包		☆火腿玉米濃湯	☆豆漿	簡餐
06/29	一	☆蕎麥飯	☆芝麻蜜汁雞	青椒肉絲	蒜香福山萵苣	☆海芽蛋花湯	☆優酪乳	
06/30	二	白飯	☆蔥爆豬柳	☆木耳炒三鮮	烘美濃菜	家常蔬骨湯	時令水果	

1. 本菜單供應之肉品、蛋品均為國產食材。

2. 本菜單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！