## 高雄市六龜區六龜高中

## 114年09月份午餐食譜

星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	備註
1	小米飯	三杯雞	培根花椰菜	木耳小白菜	鮮筍排骨湯	時令水果	
=	糙米飯	☆鴿蛋肉燥	燻雞拌洋蔥	紅人炒青江	蘿蔔玉米湯	☆鮮奶	
Ξ	白飯	☆糖醋豆包	☆玉米炒蛋	香菇高麗菜	綠豆湯	☆奶香小布利	蔬食
四	☆大麥飯	和風壽喜燒	☆醬燒豆乾	蒜香莧菜	黄瓜貢丸湯	時令水果	
五	☆牛排麵	紅燒蔥花豬肉麵配料	☆牙白仔餅			☆豆漿	簡餐
-	糙米飯	咖哩雞	青椒肉絲	白菜滷	☆海帶芽味噌湯	☆優格	
_	☆芝麻飯	☆香酥魚丁	☆螞蟻上樹	蒜香空心菜	蔬菜鮮菇湯	時令水果	
11	白飯	☆京醬豆干	☆豆芽炒豆皮	蒜香A菜	☆南瓜玉米濃湯	☆馬卡龍	蔬食
四	紫米飯	蒙古烤肉	☆紅蘿蔔炒蛋	雙菇芹菜	羅宋湯	時令水果	
五	☆肉絲蛋炒飯		雞絲拌銀芽		鳳梨苦瓜雞湯	☆自然零優酪乳	簡餐
1	紅藜飯	☆日式照燒雞	☆腐皮白菜	九層海絨	冬菜粉絲湯	☆黑豆奶	
	小米飯	☆黑胡椒豬排	蔥燒馬鈴薯	高麗菜冬瓜封	☆酸辣湯	時令水果	
11	☆薏仁飯	☆泡菜燒豆腐	☆菜脯炒蛋	蒜炒菜豆	紅棗紅豆湯	☆鬆餅	蔬食
四	白飯	☆香蔥蒸魚	咖哩寬粉	紅人炒油菜	☆紫菜餛飩湯	時令水果	
五	☆白醬雞肉筆尖麵		☆香蒜麵包2片		☆番茄蛋花湯	☆鮮奶	簡餐
-	小米飯	☆豆腐乳炒雞	蔥爆肉片	綠野仙菇	冬瓜排骨湯	蘋果葡萄汁	
=	☆燕麥飯	番茄燉肉	☆塔香茄子	肉燥空心菜	香菇雞湯	時令水果	
Ξ	白飯	☆三杯鮑菇干丁	☆酸菜炒麵腸	田園四喜	當歸湯	☆古早味蛋糕	蔬食
四	☆五穀飯	泰式打拋豬	☆腰果青椒絲	絲瓜滑菇	☆玉米蛋花湯	時令水果	
五	$\Delta^{z}$	香菇肉絲油飯	☆木耳炒三鮮		竹筍雞湯	☆自然零優酪乳	簡餐
	小米飯	台式滷肉	☆羅漢齋	蒜香小白菜	☆魚皮湯	時令水果	
	期一二三四五一二三四五一二三四五	期一二三四五一二三四五一二三四五十二三四五十二三四五十二三四五十二三四五十二三四五十二三四五十六六十十米縣飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯飯	期	期 王食 王采 副采一   一 小米飯 三杯雜 培根花椰菜   二 粒米飯 ☆媽醋豆包 ☆玉米炒蛋   四 ☆大麥飯 和風壽喜燒 ☆醬燒豆乾   五 ☆牛排麵 紅燒蔥花豬肉麵配料 ☆牙白仔餅   一 粒米飯 咖哩雞 青椒肉絲   二 白飯 ☆京醬豆干 ☆豆芽炒豆皮   四 紫木飯 蒙古烤肉 ☆紅蘿蔔炒蛋   五 ☆肉絲蛋炒飯 雞絲拌銀芽   二 小米飯 ☆日式照燒雞 ☆腐皮白菜   二 小米飯 ☆日式照燒雞 ☆腐皮白菜   二 小米飯 ☆尾馬鈴薯 ☆菜脯炒蛋   二 一 小米飯 ☆豆腐乳炒雞 ☆菜脯炒蛋   五 ☆白醬雞肉筆尖麵 ☆香蒜麵包2片 ☆香蒜麵包2片   二 小米飯 ☆豆腐乳炒雞 蔥爆肉片   二 ☆燕麥飯 番茄燉肉 ☆塔香茄子   二 白飯 ☆三杯鮑菇干丁 ☆酸菜炒麵腸   五 ☆香菇肉絲油飯 ☆木耳炒三鮮	期 王食 王来 副来一 蔬菜   一 小米飯 三杯雞 培根花椰菜 木耳小白菜   二 粒米飯 ☆偽蛋肉燥 燻雞拌洋蔥 紅人炒青江   三 白飯 ☆糖醋豆包 ☆玉米炒蛋 香菇高麗菜   四 ☆大麥飯 和風壽喜燒 ☆醬燒豆乾 蒜香莧菜   五 ☆牛排麵 紅燒蔥花豬肉麵配料 ☆牙白仔餅   一 檢米飯 小鄉 白菜滷   二 ☆芝麻飯 ☆香酥魚丁 ☆豆芽炒豆皮 蒜香A菜   四 常米飯 蒙古烤肉 ☆紅蘿蔔炒蛋 雙菇芹菜   五 ☆肉絲蛋炒飯 雞絲拌銀芽 九層海銭   二 小米飯 ☆里胡椒豬排 蔥燒馬鈴薯 高麗菜冬瓜封   二 小米飯 ☆混胡椒豬排 蔥燒馬鈴薯 新炒菜豆   四 白飯 ☆香蔥魚 如里寬粉 紅人炒油菜   五 ☆白醬雞肉筆尖麵 ☆香蒜麵包2片 小米飯 ☆香絲包2片   一 小米飯 ☆豆腐乳炒雞 蔥爆肉片 綠野仙菇   二 一 小米飯 ☆豆腐乳炒雞 一 內塊空心菜   二 一 小米飯 ☆園乳炒雞 一 小水香茄 一 內塊空心菜   二	期   主食   主采   副采一   蘋系   汤品     一   小米飯   三杯雞   培根花椰菜   木耳小白菜   鮮葡萄玉米湯     二   台飯   ☆糖醋豆包   ☆玉米炒蛋   香菇高麗菜   綠豆湯     四   ☆大麥飯   和風壽喜燒   ☆酱燒豆乾   蒜香莧菜   黄瓜賣丸湯     五   ☆牛排麵   紅燒蔥花豬肉麵配料   ☆牙白仔餅   一   上   一   一   一   一	期 王俊 王来 副采一

- 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。
- 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)数質穀物(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!