

高雄市六龜區六龜高中

114 年 09 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
09/01	一	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	
09/02	二	糙米飯	☆鴿蛋肉燥	燻雞拌洋蔥	紅人炒青江	蘿蔔玉米湯	☆鮮奶	
09/03	三	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
09/04	四	☆大麥飯	和風壽喜燒	☆醬燒豆乾	蒜香莧菜	黃瓜貢丸湯	時令水果	
09/05	五	☆牛排麵	紅燒蔥花豬肉麵配料	☆牙白仔餅			☆豆漿	簡餐
09/08	一	糙米飯	咖哩雞	青椒肉絲	白菜滷	☆海帶芽味噌湯	☆優格	
09/09	二	☆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	
09/10	三	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
09/11	四	紫米飯	蒙古烤肉	☆紅蘿蔔炒蛋	雙菇芹菜	羅宋湯	時令水果	
09/12	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
09/15	一	紅藜飯	☆日式照燒雞	☆腐皮白菜	九層海絨	冬菜粉絲湯	☆黑豆奶	
09/16	二	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	
09/17	三	☆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
09/18	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	
09/19	五	☆白醬雞肉筆尖麵		☆香蒜麵包2片		☆番茄蛋花湯	☆鮮奶	簡餐
09/22	一	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	
09/23	二	☆燕麥飯	番茄燉肉	☆塔香茄子	肉燥空心菜	香菇雞湯	時令水果	
09/24	三	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
09/25	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	
09/26	五	☆香菇肉絲油飯		☆木耳炒三鮮		竹筍雞湯	☆自然零優酪乳	簡餐
09/30	二	小米飯	台式滷肉	☆羅漢齋	蒜香小白菜	☆魚皮湯	時令水果	

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。

*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！