

# 高雄市六龜區六龜高中

## 114 年 11 月份 午餐 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註
11/03	一	白飯	☆宮保雞丁	☆三色炒蛋	紅人炒青江	黃瓜貢丸湯	☆優酪乳	
11/04	二	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	☆塔香茄子	蒜香菠菜	☆紫菜豆腐湯	時令水果	
11/05	三	胚芽飯	☆八寶素肉燥	☆豆芽炒豆皮	☆芝香油菜	綠豆湯	☆香蕉蛋糕(紅豆)	蔬食
11/06	四	紫米飯	☆和風壽喜燒	☆黃瓜什錦	肉燥大陸妹	冬瓜排骨湯	時令水果	
11/07	五	☆皮蛋瘦肉粥		☆豬肉餡餅	咖哩花椰		☆鮮奶	簡餐
11/10	一	☆大麥飯	☆豆腐乳炒雞	玉米肉末	木耳小白菜	如意排骨湯	☆優格	
11/11	二	☆五穀飯	紅燒排骨	培根花椰菜	枸杞菠菜	☆味噌蘿蔔湯	時令水果	
11/12	三	紫米飯	☆泡菜炒年糕	☆鮑菇炒蛋	薑絲大陸妹	海芽湯	胚芽奶酥麵包	蔬食
11/13	四	白飯	☆雞肉親子丼	☆油腐滷味	蒜香莧菜	玉米排骨湯	時令水果	
11/14	五	☆細白油麵	☆土魷魚肉羹麵配料	☆白玉流心奶皇包			☆豆漿	簡餐
11/17	一	小米飯	紅燒雞	多彩黃瓜	枸杞高麗	白菜貢丸湯	100%蔬果汁	
11/18	二	☆芝麻飯	☆豆豉蒸魚	☆螞蟻上樹	蒜香A菜	香菇雞湯	時令水果	
11/19	三	白飯	☆泰式豆腐	☆芙蓉南瓜	紅人炒油菜	☆蔬食酸辣湯	☆椰子蔓越莓捲	蔬食
11/20	四	紅藜飯	咖哩雞	☆西芹三絲	蒜香大陸妹	☆關東煮湯	時令水果	
11/21	五	☆炒什錦麵疙瘩		燴高麗菜捲		☆紫菜蛋花湯	☆鮮奶	簡餐
11/24	一	小米飯	☆芝麻蜜汁雞	☆毛豆干丁	蒜香空心菜	韓式海芽湯	☆自然零優酪乳	
11/25	二	☆蕎麥飯	☆花瓜肉燥	☆胡麻雞絲銀芽	炒雙花菜	豆薯排骨湯	時令水果	
11/26	三	白飯	☆金沙南瓜豆腐煲	☆紅蘿蔔炒蛋	鮮菇青江	紅豆薏仁湯	☆法式奶油銅鑼燒	蔬食
11/27	四	糙米飯	☆味噌燒雞	☆茄汁豆包	☆芝香菠菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	
11/28	五	☆牛排麵	紅燒蔥花豬肉麵配料	☆奶油餐包			☆黑豆奶	簡餐

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！