

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！