

高雄市六龜區六龜高中

114 年 10 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註
10/01	三	白飯	☆京醬豆干	☆奶油玉米	咖哩花椰	☆檸檬愛玉銀耳冰	☆月餅(綠豆沙)	蔬食
10/02	四	☆芝麻飯	日式燒肉	☆糖醋豆包	海帶絲黃豆芽	冬瓜排骨湯	時令水果	
10/03	五	☆拉麵	☆叻沙海鮮拉麵配料	☆麥克雞塊(3個)			☆鮮奶	簡餐
10/07	二	小米飯	蔥油雞	☆五福臨門	燙空心菜	☆蔬菜味噌湯	時令水果	
10/08	三	白飯	☆金沙豆腐	☆沙茶粉絲	枸杞高麗	☆南瓜玉米濃湯	☆蛋塔	蔬食
10/09	四	糙米飯	☆泰式打拋豬	☆腰果青椒絲	油菜金菇	羅宋湯	時令水果	
10/13	一	☆大麥飯	☆三杯雞	☆魚香茄子	蒜香莧菜	元氣番茄湯	☆優格	
10/14	二	白飯	☆糖醋魚丁	培根花椰菜	香菇高麗菜	冬菜粉絲湯	時令水果	
10/15	三	小米飯	☆蜜汁豆乾	☆洋蔥炒蛋	蒜香大陸妹	☆當歸素羊肉湯	☆蒜香吐司條	蔬食
10/16	四	五穀飯	薑汁燒肉	鐵板豆芽	肉燥A菜	山藥排骨湯	時令水果	
10/17	五	☆拉麵	☆泡菜部隊鍋	☆培根芝士捲			☆豆漿	簡餐
10/20	一	小米飯	香草雞腿	玉米肉末	☆白菜滷	☆芹菜魚丸湯	☆優酪乳	
10/21	二	☆燕麥飯	筍干扣肉	燻雞拌洋蔥	紅人炒油菜	☆紫菜餛飩湯	時令水果	
10/22	三	白飯	☆綜合滷味	☆芙蓉南瓜	紅人炒青江	☆紅豆薏仁湯	☆包餡麵包	蔬食
10/23	四	糙米飯	蒙古烤肉	彩椒雞丁	炒雙花菜	如意排骨湯	時令水果	
10/27	一	紅藜飯	☆芝麻蜜汁雞	☆西芹三絲	蒜香空心菜	☆黃瓜貢丸湯	☆鮮奶	
10/28	二	糙米飯	☆咖哩豬肉	☆九層塔炒蛋	薑絲尼龍菜	☆酸辣湯	時令水果	
10/29	三	小米飯	☆三杯百頁米血	☆田園四喜	紅人炒高麗	☆番茄蛋花湯	☆藍莓瑞士捲	蔬食
10/30	四	紫米飯	梅子雞丁	多彩黃瓜	☆九層海絨	☆柴魚豆腐湯	時令水果	
10/31	五		☆雞肉蛋炒飯	☆鍋貼(3個)		蔬菜鮮菇湯	☆黑豆奶	簡餐

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！