

高雄市六龜區六龜高中

114 年 12 月份 午餐 菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註
12/01	一	小米飯	☆麻油蒜頭蒸雞	玉米肉末	黃瓜燴白菇	元氣番茄湯	☆優格	
12/02	二	五穀飯	糖醋排骨	☆海帶干絲	☆芝香油菜	☆香菇肉羹湯	時令水果	
12/03	三	白飯	☆泰式豆腐	☆蕃茄炒蛋	芹菜高麗	☆當歸素羊肉湯	☆牛奶大理石麵包	蔬食
12/04	四	☆蕎麥飯	薑汁燒肉	☆塔香茄子	紅人炒青江	白蘿蔔排骨湯	時令水果	
12/05	五	☆雙醬鐵板螺絲麵	☆香酥雞排	☆漢堡麵包	炒雙花菜		100%蔬果汁	簡餐
12/08	一	海苔飯	孜然洋蔥雞	馬鈴薯炒肉絲	肉燥大陸妹	海結蘿蔔湯	☆豆漿	
12/09	二	五穀飯	咖哩豬肉	☆白菜滷	蒜香莧菜	☆魚皮湯	時令水果	
12/10	三	白飯	☆白醬馬鈴薯燉菜	☆三絲炒蛋	沙茶油菜	綠豆仙草蜜	☆蛋塔	蔬食
12/11	四	紫米飯	筍干扣肉	☆豆干肉末	蒜香空心菜	☆關東煮湯	時令水果	
12/12	五	☆台式鹹粥		☆叉燒包	蒜香青江菜		☆鮮奶	簡餐
12/15	一	小米飯	☆豆乳燒雞	☆滷豆乾海帶	薑絲小白菜	蔬菜鮮菇湯	☆自然零優酪乳	
12/16	二	☆芝麻飯	番茄燉肉	☆麻醬三絲	蒜香大陸妹	香菇雞湯	時令水果	
12/17	三	白飯	☆三杯鮑菇干丁	☆豆薯炒蛋	香菇高麗菜	☆蔬食酸辣湯	☆愛心牛奶球	蔬食
12/18	四	紅藜飯	☆味噌燒雞	小瓜玉米香腸	蒜香A菜	海芽肉絲湯	時令水果	
12/19	五	☆牛排麵	義大利肉醬麵配料	☆麥克雞塊(3個)		☆紅豆湯圓	☆鮮奶	簡餐
12/22	一	糙米飯	☆三杯雞	☆羅漢齋	蒜香油菜	肉骨茶湯	☆黑豆漿	
12/23	二	白飯	☆香蔥蒸魚	咖哩寬粉	☆奶油白菜	☆紫菜餛飩湯	時令水果	
12/24	三	☆燕麥飯	☆綜合滷味	☆田園四喜	蒜香小白菜	☆番茄蛋花湯	☆北海道戚風蛋糕	蔬食
12/26	五	☆烏龍麵	☆鍋燒烏龍麵湯料	☆肉圓	☆蝦皮空心菜		☆鮮奶	簡餐
12/29	一	紅藜飯	☆春川炒雞	黑椒毛豆莢	薑絲大陸妹	芹菜珍菇湯	☆糙米漿	
12/30	二	紫米飯	☆泰式打拋豬	小瓜雞丁	海帶絲黃豆芽	☆薑母雞骨湯	時令水果	
12/31	三	白飯	☆糖醋豆包	白菜燴丸子	咖哩花椰	☆海芽味噌湯	☆奶香小布利	蔬食

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！