

高雄市六龜區六龜高中

115 年 01 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	備註
01/02	五	米苔目(湯)	☆豬肉餡餅	☆培根馬鈴薯			☆豆漿	簡餐
01/05	一	胚芽飯	洋蔥燒雞	玉米肉燥	蒜香油菜	☆白花椰魚丸湯	☆鮮奶	
01/06	二	小米飯	☆香酥魚丁	☆菜脯炒蛋	金菇菠菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	
01/07	三	☆芝麻飯	☆金沙南瓜豆腐煲	素螞蟻上樹	☆肉燥空心菜	☆綠豆薏仁湯	☆古早味起司蛋糕	蔬食
01/08	四	☆五穀飯	☆泡菜燒肉	☆毛豆干丁	蒜香青江菜	☆火腿玉米濃湯	時令水果	
01/09	五	白飯	鮮味雞肉絲	☆茶葉蛋	☆白菜滷	☆海芽味噌湯	☆自然零優酪乳	簡餐
01/12	一	紅藜飯	紅燒雞	☆塔香茄子	☆芝香菠菜	☆紫菜餛飩湯	☆鮮奶	
01/13	二	☆蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	培根花椰菜	蒜香大陸妹	☆酸辣湯	時令水果	
01/14	三	白飯	☆糖醋豆包	☆五彩翠蔬	☆奶油白菜	☆青菜蛋花湯	☆蜂蜜蛋糕	蔬食
01/15	四	小米飯	☆雞肉親子丼	乾煸四季豆	烘美濃菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	
01/16	五	☆香菇蛋黃肉粽	☆醬燒大肉包	☆刻字蛋糕			100%蔬果汁	簡餐
01/19	一	☆蕎麥飯	☆芝麻蜜汁雞	☆芙蓉南瓜	木耳小白菜	黃瓜排骨湯	☆豆漿	
01/20	二	糙米飯	花瓜肉燥	☆滷豆乾海帶	油菜金菇	☆麻油雞湯	時令水果	
01/21	三	白飯	☆素三杯鮑菇魚丸	☆蕃茄豆腐	紅人炒青江	☆黑糖地瓜芋圓湯	☆羊角奶酥麵包	蔬食
01/22	四	紫米飯	日式燒肉	玉米雞丁	芹香高麗菜	冬菜粉絲湯	時令水果	
01/23	五	☆牛排麵	紅燒蔥花豬肉麵配料	☆台式熱狗	☆大亨堡麵包		☆鮮奶	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！