

高雄市立湖內國中

115 年 6 月 份 午 餐 食 譜

電腦

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
6/1	一	地瓜飯	黑椒豬柳	泡菜冬粉	時令蔬菜	▪味噌湯	
6/2	二	白飯	蜜汁雞	辣炒年糕	時令蔬菜	酸菜豬血湯	水果
6/3	三	地瓜飯	▪鹹蛋蒸肉	▪番茄炒蛋	時令蔬菜	▪紫菜蛋花湯	
6/4	四	白飯	▪夏威夷炒飯	肉鬆	香檸三節翅	▪玉米濃湯	
6/5	五	小拉麵	▪白醬鮑菇	▪小魚豆干	炒四季豆	綠豆粉圓	
6/8	一	地瓜飯	排骨酥白菜滷	▪菜脯炒蛋	時令蔬菜	蒜頭雞湯	黑豆漿
6/9	二	白飯	▪泰式檸檬魚	▪麻婆豆腐	芹香高麗	蘿蔔排骨湯	
6/10	三	地瓜飯	醬燒大排	▪肉燥蒸蛋	時令蔬菜	▪酸辣湯	
6/11	四	白飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	台式部隊鍋	
6/12	五	白飯	咖哩鮑菇		蒜香小白菜	冬瓜粉圓	
6/15	一	地瓜飯	糖醋排骨	▪麻婆豆腐	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
6/16	二	白飯	蔥鹽雞	▪番茄炒蛋	時令蔬菜	▪玉米濃湯	
6/17	三	地瓜飯	雙醬燒豬	▪培根豆干	白菜滷	冬瓜排骨湯	
6/18	四	白飯	香菇油飯		芹香小白菜	香菇肉羹	
6/22	一	白飯	糖醋排骨	▪九層海絨	蒜香花椰	▪紫菜蛋花湯	
6/23	二	白飯	泰式打拋豬	▪韓式起司豆腐	時令蔬菜	▪玉米濃湯	
6/24	三	白飯	日式照燒雞	▪肉燥蒸蛋	時令蔬菜	綠豆粉圓	
6/25	四	白飯	蔥鹽雞	▪青蔥炒蛋	蒜香高麗菜	貢丸湯	
6/26	五	白飯	白醬鮑菇	沙茶玉米	蒜香小白菜		水果
6/30	二	地瓜飯	高昇排骨	泡菜冬粉	時令蔬菜	▪酸辣湯	

1. 遇特殊情況，如：颱風、缺貨、停水等，臨時需變動食譜將不另外通知，敬請見諒。
2. 飲料 (如：鮮奶、優酪乳等)請務必於30分鐘內飲用完畢，避免變質，造成身體不適!
3. 本校午餐供應國產肉品及蛋品，蔬果類優先採用當季國產食材，另黃豆製品均使用非基因改造產品。
4. 本菜單部分石材含有衛服部公告11種過敏原並以▪標示，倘有體質過敏者，避免食用。
5. 過敏原項目：甲殼類、芒果類、花生類、奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、麩質穀物、大豆類、魚類、亞硫酸鹽類。