

高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年6月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：19日

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其它	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
3	一	胚芽飯	三杯豆包米血	玉米素肉燥	有機蔬菜	百香蒟蒻		4.3	2.5	1.2	0	0	2.4	627
4	二	白飯	雞米花	泡菜肉片	蒜味油菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4	2.4	1.2	0	1	2.6	727
5	三	肉粽	鍋燒雞絲麵				蘋果	4.2	2.2	1	1	0	2.3	648
6	四	白飯	瓜仔肉燥	蝦仁炒蛋	炒大陸妹	香菜玉米湯	小蕃茄	4	2.4	1.3	1	0	2.4	661
7	五	端午節放假一日												
10	一	白飯	白醬雞柳	培根高麗菜	薑絲尼龍菜	冬菜魚丸湯	紅西瓜	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
11	二	白飯	麵筋肉燥	大瓜炒黑輪	炒大白菜	海結大骨湯	優酪乳	4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718
12	三	夏威夷炒飯		滷雞腿		紫菜蛋花湯	芭樂	4.3	2.4	1.2	0.3	0	2.5	642
13	四	小米飯	日式蒸蛋	咖哩雙色	蒜味油菜	檸檬山粉圓		4.3	2.4	1	0	0	2.5	619
14	五	白飯	鮮魚冬粉煲	烘美濃菜	炒綠花菜	香菇雞湯	葡萄	4	2.3	1.3	1	0	2.4	653
17	一	香鬆飯	香椿百頁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋泥圓		4.3	2.5	1.2	0	0	2.4	627
18	二	白飯	三杯雞	菜豆肉絲	蒜味高麗菜	海芽豆腐湯	鮮奶	4.1	2.5	1	0	1	2.4	728
19	三	蕃茄麵疙瘩		起酥蛋糕			香蕉	4	2	1.3	1	0	2.5	635
20	四	白飯	紅燒排骨	五香豆干	蒜味油菜	枸杞雞湯	小玉	4.1	2.4	1.3	1	0	2.5	672
21	五	白飯	麻婆燒魚	雞絲銀芽	炒A菜	菜頭黑輪湯	芭樂	4	2.3	1.3	1	0	2.2	644
24	一	白飯	瓜仔雞丁	雙花什錦肉片	蔥炒扁蒲	白菜蛋花湯	橙蜜蕃茄	4	2	1.3	1	0	2.5	635
25	二	白飯	蒙古烤肉	南瓜滑蛋	炒大陸妹	茶壺湯	豆漿	4.3	2.6	1.3	0	0	2.4	637
26	三	皮蛋瘦肉粥		蘿蔔糕			蘋果	4.5	2	1.5	1	0	2.8	689
27	四	地瓜飯	蕃茄豆腐蛋	高麗菜炒洋蔥	薑絲絲瓜	冬瓜仙草		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
28	五	海鮮湯飯		洋菓子			奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706

營養小常識

含糖飲料的熱量及糖量分析

食品名稱	內容量 (ml)	熱量 (大卡)	方糖顆數 (1顆=5公克)
橘子汽水	600	288	14.4

一類方糖=5公克 醣類
1公克醣類提供4大卡

一類方糖=20大卡
 $288 \div 20 = 14.4$



多288大卡，要跑36圈操場
(1圈200公尺)

含糖飲料的熱量及糖量分析

食品名稱	內容量 (ml)	熱量 (大卡)	方糖顆數 (1顆=5公克)
可樂	350	147	7.4

一類方糖=5公克 醣類
1公克醣類提供4大卡

一類方糖=20大卡
 $147 \div 20 = 7.4$



多147大卡，要跑18圈操場
(1圈200公尺)

*如遇特殊狀況(颱風、停水、停電、退貨等)，將機動調整菜單內容，不另行公告。
*本校豆製品及玉米採用非基因改造食品。