

高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年8-9月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：21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	
30	五	海苔飯	豆包素米血	玉米素肉燥	有機蔬菜	百香蒟蒻		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
2	一	白飯	味噌燒肉片	蝦仁炒蛋	尼龍白菜	香菇雞湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
3	二	白飯	油腐肉燥	五味雜陳	蒜味莧菜	菜頭黑輪湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
4	三	玉米雞茸小米粥		肉鬆	茶葉蛋		芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
5	四	五穀飯	素打拋肉	蕃茄豆腐蛋	炒大陸妹	雙色芋圓湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
6	五	白飯	鮮魚冬粉煲	豆薯炒肉絲	蒜味油菜	紫菜蛋花湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
9	一	白飯	黑糖豬腳	蘭花雞柳	薑絲大白菜	茶壺湯	蘋果	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615	
10	二	白飯	檸檬翅小腿*2	麻婆豆腐	炒青江菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718	
11	三	青醬海鮮義式麵		奶油餐包		玉米濃湯	白文旦	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
12	四	香鬆飯	素瓜子肉燴豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉		4	2.3	1.5	1	0	2.2	649	
13	五	中秋節放假一日							4	2.3	1.3	1	0	2.2	644
16	一	白飯	鴿蛋肉燥	螞蟻上樹	炒大陸妹	筍片雞湯	水梨	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	
17	二	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	鐵板豆芽	魚丸湯	鮮奶	4	2.5	1.2	0	1	2.4	726	
18	三	鹹魚雞粒炒飯		鮮肉包		青菜餛飩湯	蘋果	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	
19	四	地瓜飯	三杯杏鮑油腐	玉米炒蛋	炒綠花菜	紅豆湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
20	五	白飯	親子丼	菜豆肉絲	炒高麗菜	味噌豆腐湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
23	一	白飯	京醬鴨肉片	烘美濃菜	尼龍白菜	蕃茄蛋花湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
24	二	白飯	香滷雞腿	香芝干丁	蒜味莧菜	薏仁排骨湯	豆漿	4	2.6	1.3	0	0	2.5	620	
25	三	麵線羹	酸菜肉片	刈包	花生粉+糖粉		白文旦	4.1	2.6	1.5	1	0	2.4	688	
26	四	黑芝麻飯	菇菇咖哩	絲絲入扣	炒高麗菜	綠豆麥片湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
27	五	白飯	麻婆鮮魚	洋蔥炒肉絲	炒青江菜	紫菜蛋花湯	水梨	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
30	一	白飯	豆豉排骨	木耳炒三鮮	炒大陸妹	冬菜雞湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	

營養小常識

107新飲食指南



小朋友新版的飲食指南出爐囉！仔細看和舊版有什麼不同呢？營養師提醒您：1. 全穀根莖類改全穀雜糧類建議提醒大家盡量吃「維持原態」的全穀雜糧，或至少應有1/3是未精製的全穀雜糧。2. 豆魚「肉蛋」修正為豆魚「蛋肉」類近年研究顯示，蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，而且蛋所含的營養也很豐富，所以和肉類順序對調。盡量蛋白質來源中有一半是來自於植物性的蛋白質（豆腐、豆干、毛豆）。3. 「低脂乳品」

改為「乳品」過去認為低脂乳品能減少脂肪攝取，但近年許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同。因此不再強調低脂或脫脂。

註：1. 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。

2. 本校豆製品及玉米採用非基因改造食品。

營養師：

執行秘書：

校長：