

高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年10月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：22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
1	二	白飯	貢丸肉燥	芹菜豆干	蒜味油菜	茶壺湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
2	三	紅燒排骨麵(乾)		三角肉鬆派		菜頭黑輪湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.8	698
3	四	胚芽飯	日式蒸蛋	素什錦滷味	絲瓜金針菇	檸檬山粉圓		4.1	2.5	1.2	0	0	2.8	631
4	五	白飯	三杯雞	培根高麗菜	蒜味菠菜	菜頭排骨湯	甜桃	4.2	2.5	1.3	1	0	2.3	678
5	六	白飯	香滷豬排	蒙古烤雞柳	尼龍白菜	香菜玉米湯	果汁	4.2	2.5	1.3	0.5	0	2.3	648
7	一	白飯	百頁燒肉	綠花花枝	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	香蕉	4.1	2.5	1.2	1	0	2.3	668
8	二	白飯	鹹酥什錦	壽喜燒	炒青江菜	魚丸湯	優酪乳	4	2.4	1.1	0	1	2.8	734
9	三	咖哩雞燴飯		豬肉餡餅		火鍋湯	芭樂	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682
10	四	國慶日放假												
11	五	國慶日調整放假												
14	一	白飯	梅汁雞	魷仔魚炒蛋	炒莧菜	當歸排骨湯	香蕉	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649
15	二	白飯	小米粉蒸肉	海鮮燴豆腐	蒜味油菜	冬菜雞湯	鮮奶	4	2.3	1.3	0	1	2.2	704
16	三	蕃茄麵疙瘩		烤地瓜			蘋果	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666
17	四	海苔飯	白醬菇菇	花椰菜素熱狗	有機蔬菜	小芋圓甜湯		4.3	2.5	1.3	0	0	2.4	629
18	五	白飯	樹子蒸魚	杏鮑菇肉片	薑絲絲瓜	薏仁排骨湯	葡萄	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666
21	一	白飯	紹子肉燥	蔥爆甜不辣	炒青江菜	味噌豆腐湯	甜桃	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
22	二	白飯	栗子香菇雞	麻油肉片高麗	尼龍白菜	黃瓜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
23	三	夏威夷鮮蔬焗烤飯		虎皮蛋糕		玉米濃湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
24	四	小米飯	茄汁年糕	多彩黃瓜	薑絲大白菜	桂圓銀耳湯		4	2.6	1.3	0	0	2.5	620
25	五	白飯	玉米肉燥	五彩鵪鶉蛋	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.4	688
28	一	香鬆飯	香椿豆腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋泥圓		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
29	二	白飯	五香雞排	蘑菇鐵板豆腐	炒大陸妹	黃金魚蛋湯	豆漿	4.1	2.7	1.5	0	0	2.8	653
30	三	排骨燕麥蔬菜粥		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	恐龍蛋	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	四	白飯	梅干燒肉	蝦仁炒碗豆	炒青江菜	枸杞雞湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706

營養小常識

黃金比例321

用餐的時間到了，看一看今天的午餐吃什麼？小朋友你會先想知道的一定是午餐主菜，也就是肉類，肉類含有豐富的蛋白質，可供我們生長所需的營養，但吃多會造成腎臟的負擔，也是心血管疾病及肥胖的幫兇，所以每一類食物都要吃且要吃的剛剛好。這就是營養師要告訴各位小朋友的，食物“黃金比例321”何謂3呢？就是五穀根莖類，每餐至少要吃一碗的白飯，這一類的食物熱量並不高，主要提供活動熱量來源及增加胃飽足感，千萬不要為減重只吃一點飯哦。

何謂2呢？是指肉魚豆蛋類，低年級小朋友每餐可以吃一個手掌大的豬排或是一隻雞腿；高年級可以增加約二根手指大小的肉類，適量即可。

何謂1呢？蔬菜類每餐至少要吃半碗青菜，青菜中的纖維質可讓腸道蠕動排便順暢

除了以上三類食物之外，小朋友還要記的每天要吃1~2顆水果，牛奶至少一杯，均衡營養，頭好壯壯身體好。



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：