

# 高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年11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	
1	五	白飯	青醬魚丁	柳松菇雞柳	炒大陸妹	榨菜肉絲湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
4	一	白飯	味噌燒雞	豆包高麗菜	炒青江菜	茶壺湯(豬)	香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.8	698	
5	二	白飯	塔香百頁肉燥	蟹絲絲瓜	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.5	1.2	0	1	2.8	751	
6	三	什錦蔬菜炒飯		法式奶油小點		青菜餛飩湯	奇異果	4.2	2.5	1.3	1	0	2.3	678	
7	四	小米飯	三杯麵腸	什錦滷味	蒜味油菜	百香蒟蒻		4.2	2.5	1.3	0.5	0	2.3	648	
8	五	白飯	什錦排骨煲	蘭花雞柳	薑絲大白菜	味噌豆腐湯	芭樂	4.1	2.5	1.2	1	0	2.3	668	
11	一	海苔飯	炒起司年糕	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.7	630	
12	二	白飯	XO醬雞柳	蒜炒豆干片	蒜味菠菜	香菜玉米湯	優酪乳	4.3	2.4	1.5	0	1	2.3	742	
13	三	鍋燒雞絲麵		漢堡麵包	卡拉雞排	醬包	蘋果	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682	
14	四	白飯	蕃茄燒肉	扁魚白菜	炒大陸妹	香菇雞湯	葡萄	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682	
15	五	白飯	三杯花枝圈	酸菜白肉	炒青江菜	當歸湯	水梨	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649	
16	六	校慶運動會-餐盒+果汁							4.2	2.3	0.5	0.4	0	2.2	602
18	一	校慶運動會調整放假													
19	二	白飯	瓜仔肉燥	香芝干丁	紅絲高麗菜	白菜蛋花湯	鮮奶	4.3	2.5	1.3	0	1	2.4	749	
20	三	玉米雞茸粥		煙燻蛋	魚肉鬆		芭樂	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	
21	四	五穀飯	素打拋肉	蕃茄豆腐燴蛋	炒綠花菜	雙色芋圓湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
22	五	白飯	泰式檸檬魚	洋蔥雞柳	蒜味油菜	帶結排骨湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
25	一	白飯	地瓜燒肉	翡翠蝦仁	炒青江菜	紫菜蛋花湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
26	二	黑芝麻飯	三杯杏鮑油腐	花椰燴鴿蛋	炒高麗菜	綠豆麥片湯	豆漿	4	2.6	1.3	0	0	2.6	625	
27	三	麻油雞飯		開陽白菜	髒髒包	蘿蔔黑輪湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.4	688	
28	四	白飯	麵筋肉燥	三絲豆包	蒜味菠菜	筍片雞湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
29	五	白飯	京醬肉片	沙茶粉絲	炒大陸妹	茶壺湯	葡萄	4.1	2.7	1.5	0	0	2.8	653	

## 營養小常識



多288大卡，要跑36圈操場

(1圈200公尺)



多147大卡，要跑18圈操場

(1圈200公尺)

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：