

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年1月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：13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	三	元旦放假一日													
2	四	地瓜飯	菇菇咖哩	玉米炒蛋	薑絲絲瓜	八寶甜湯		4.5	2.6	1.2	0	0	2.5	653	
3	五	白飯	樹子蒸魚	烘美濃菜	炒綠花菜	筍片雞湯	蓮霧	4.1	2.6	1.1	1	0	2.6	687	
6	一	白飯	紅燒排骨	沙茶豆干	蒜味菠菜	紫菜蛋花湯	棗子	4.2	2.3	1.3	1	0	2.5	672	
7	二	白飯	香酥什錦	麻婆豆腐	炒青江菜	冬菜魚丸湯	優酪乳	4.1	2.6	1.2	0	1	2.8	758	
8	三	排骨燕麥粥		義式肉丸*2+起司醬+大亨堡			奇異果	4.1	2.6	1.2	1	0	2.8	698	
9	四	胚芽飯	素什錦滷味	蕃茄豆腐蛋	炒大陸妹	冬瓜寒天		4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615	
10	五	白飯	百頁燒肉	綠花花枝	鐵板豆芽	紅棗雞湯	桶柑	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
13	一	白飯	薑母鴨	洋蔥甜不辣	尼龍白菜	菜頭排骨湯	蘋果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
14	二	白飯	油腐肉燥	蝦仁炒碗豆	蒜味莧菜	茶壺湯	鮮奶	4	2.3	1.5	0	1	2.2	709	
15	三	什錦蔬菜炒飯		奶油小點		白菜餛飩湯	蓮霧	4	2.3	1.3	1	0	2.2	644	
16	四	海苔飯	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	綠豆麥片湯		4.5	2.5	1.2	0	0	2.5	645	
17	五	白飯	馬鈴薯燒魚	玉米雞茸	蒜味油菜	冬瓜排骨湯	棗子	4.3	2.5	1.3	1	0	2.5	694	
20	一	鍋燒雞絲麵		銅鑼燒			草莓	4.2	2.5	1.2	0.9	0	2.4	674	

## 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：