

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年3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
2	一	白飯	瓜子雞丁	綠花花枝	鐵板豆芽	海結大骨湯	茂谷	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
3	二	白飯	油腐肉燥	蕃茄炒雞柳	蒜味油菜	蘿蔔黑輪湯	優酪乳	4.3	2.6	1.1	1	0	2.8	710
4	三	夏威夷炒飯		杯子蛋糕*2		火鍋湯	香蕉	4.5	2.6	1.5	0	0	2.4	656
5	四	五穀飯	香椿切白片	素佛跳牆	有機蔬菜	冬瓜寒天		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
6	五	白飯	麻婆鮮魚	雙花什錦肉片	薑絲大白菜	香菇雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
9	一	白飯	日式照燒雞	酸菜肉片	炒大陸妹	冬菜魚丸湯	棗子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	二	白飯	炸豬排	咖哩雙色	紅絲高麗菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
11	三	蕃茄麵疙瘩		烤地瓜			芭樂	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
12	四	胚芽飯	素打拋肉	蕃茄豆腐蛋	薑絲絲瓜	雙色芋圓湯		4.1	2.4	1.4	0	0	2.4	610
13	五	白飯	梅干燒肉	豆包高麗菜	尼龍白菜	紫菜蛋花湯	西洋梨	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
16	一	白飯	什錦排骨煲	玉米炒蛋	蒜味菠菜	筍片雞湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
17	二	白飯	滷雞腿	杏鮑菇肉片	炒大陸妹	當歸排骨湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
18	三	皮蛋瘦肉粥		鍋貼*2	肉鬆		香蕉	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
19	四	地瓜飯	鐵板豆腐	花椰素熱狗	紅絲豆芽菜	愛玉檸檬		4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
20	五	白飯	樹子蒸魚	洋蔥炒雞柳	炒青江菜	香菜玉米湯	蘋果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658
23	一	白飯	杏鮑菇滷雞	菜豆肉絲	炒高麗菜	山藥排骨湯	棗子	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649
24	二	小米飯	泡菜豆腐煲	菇菇炒蛋	炒綠花菜	綠豆湯	鮮奶	4	2.6	1.3	0	0	2.5	620
25	三	沙茶豬肉燴飯		三角蛋糕		青菜餛飩湯	芭樂	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666
26	四	白飯	味噌燒肉	蟹絲絲瓜	蒜味菠菜	紫菜蛋花湯	香蕉	4	2.5	1.2	0	1	2.4	726
27	五	白飯	海鮮燴豆腐	白菜雞柳	炒大陸妹	冬瓜排骨湯	茂谷	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658
30	一	白飯	紅燒排骨	魷仔魚炒蛋	炒扁蒲	蘿蔔黑輪湯	葡萄	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658
31	二	白飯	鴿蛋肉燥	香芝干丁	蒜味菠菜	茶壺湯	豆漿	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658

## 營養小常識

### 因應**新冠病毒** 午餐供餐要注意

**洗手**



**飯前要洗手**

**專人帶口罩打菜**

**打菜後食物請加蓋**

**同學盛菜不交談 飯菜不交換**



**戴口罩打菜**

**不交談**

**不交換菜色**



**打菜後加蓋**

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：