

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年4月份午餐菜單

用餐人數：1310人 供餐日數：20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	咖哩雞飯		kitty麵包		紫菜蛋花湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
2	四	兒童節補放假													
3	五	清明節補放假													
6	一	白飯	黑糖豬腳	柳松菇雞柳	蒜味油菜	菜頭排骨湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
7	二	麥片飯	翡翠蒸蛋	什錦滷味	有機蔬菜	百香蒟蒻	優酪乳								
8	三	鍋燒雞絲麵		珍珠奶茶包			蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
9	四	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	炒綠花菜	黃金魚蛋湯	芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
10	五	白飯	泰式檸檬魚	烘美濃菜	薑絲絲瓜	當歸湯	茂谷	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
13	一	白飯	百頁燒肉	綠花菜熱狗	蝦米扁蒲	香菇雞湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
14	二	白飯	麥克雞塊*2	麻婆豆腐	炒青江菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
15	三	培根蛋炒飯		香蒜麵包		關東煮湯	西洋梨	4.1	2.4	1.4	0	0	2.4	610	
16	四	海苔飯	玉米燴豆腐	沙茶素羊肉	紅絲豆芽	紅豆湯		4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
17	五	白飯	奶香雞丁	麻油肉片高麗	炒青江菜	味噌豆腐湯	蜜梨	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649	
20	一	白飯	地瓜燒肉	翡翠蝦仁	鐵板豆芽	蘿蔔魚丸湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
21	二	白飯	貢丸肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	茶壺湯	優酪乳	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
22	三	玉米雞茸小米粥		小籠包*2			奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
23	四	小米飯	三杯杏鮑油腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜仙草		4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
24	五	白飯	鮮魚冬粉煲	菜豆肉絲	炒青江菜	筍片雞湯	芭樂	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
27	一	白飯	紹子肉燥	蝦仁炒蛋	炒高麗菜	枸杞雞湯	葡萄	4.1	2.4	1.4	0	0	2.4	610	
28	二	白飯	京醬鴨肉片	蒜炒豆干片	蒜味菠菜	菜頭黑輪湯	豆漿	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
29	三	青醬海鮮義式麵		奶油餐包		玉米濃湯	香蕉	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
30	四	五穀飯	香菇素肉燥	五彩鴿蛋	雙色花椰菜	綠豆麥片湯		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：