

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年5月份午餐菜單

用餐人數：1310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	梅汁雞	杏鮑菇肉片	蒜味菠菜	海結大骨湯	西洋梨	4.1	2.6	1.1	1	0	2.8	696
4	一	白飯	什錦排骨煲	洋蔥雞柳	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	小蕃茄	4	2.4	1	1	0	2.3	649
5	二	白飯	瓜仔肉燥	玉米炒蛋	炒大陸妹	茶壺湯	優酪乳	4.2	2	1	0	1	2.3	693
6	三	鮮筍粥		甜心包			香蕉	4.2	2.3	0.9	1	0	2.3	653
7	四	香鬆飯	菇菇咖哩	黃瓜炒鵪蛋	炒綠花菜	地瓜芋泥圓		4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
8	五	白飯	京醬肉絲	三鮮冬瓜	炒青江菜	枸杞雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
11	一	白飯	蕃茄燒肉	大瓜炒黑輪	尼龍白菜	味噌豆腐湯	葡萄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
12	二	白飯	玉米肉燥	南瓜炒蛋	炒大陸妹	香菇雞湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
13	三	什錦炒飯		台式馬卡龍		白菜餛飩湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
14	四	胚芽飯	樹子豆包	菇菇丼	炒大陸妹	檸檬山粉圓		4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
15	五	白飯	酸辣魚丁	培根高麗菜	薑絲絲瓜	筍片雞湯	芭樂	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
18	一	白飯	味噌燒雞	雙花什錦肉片	紅絲豆芽	冬瓜排骨湯	甜桃	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658
19	二	白飯	五香雞排	蘑菇鐵板豆腐	炒青江菜	山藥排骨湯	優酪乳	4	2.3	1.5	0	1	2.2	709
20	三	麵線羹		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
21	四	糙米飯	麻油素米血	蕃茄豆腐燴蛋	有機蔬菜	綠豆湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
22	五	白飯	青醬魚丁	金針菇炒肉絲	薑絲絲瓜	青菜豆腐湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
25	一	白飯	XO醬雞柳	蒜炒豆干片	尼龍白菜	菜頭排骨湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
26	二	白飯	呷拉雞腿排	海鮮燴豆腐	蝦米扁蒲	菜頭黑輪湯	豆漿	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
27	三	夏威夷焗烤飯		菠蘿麵包		紫菜蛋花湯	芭樂	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
28	四	地瓜飯	糖醋豆腐	綠花素火腿	香菇大白菜	白木耳湯		4.1	2.3	1.4	0	0	2.3	598
29	五	白飯	三杯花枝圈	酸菜白肉	蒜味油菜	當歸湯	奇異果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658

## 營養小常識

# 高雄市午餐用餐禮儀

~高雄市校園營養師提醒您

**(1)飯前要洗手**



**(2)專人戴帽、戴口罩打菜**



**(3)打菜後加蓋**



**(4)適量取餐，  
用餐時不交談、不共食**



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：