

高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年6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	一	白飯	洋芋燒雞	蒙古烤肉	薑絲絲瓜	菜頭排骨湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.1	1	0	2.8	696
2	二	白飯	香滷豬排	蝦仁炒碗豆	炒高麗菜	枸杞雞湯	優酪乳	4	2.4	1	1	0	2.3	649
3	三	鍋燒雞絲麵		肉粽			蘋果	4.2	2	1	0	1	2.3	693
4	四	小米飯	麻油素肉片	菇菇炒蛋	炒綠花菜	百香蒟蒻		4.2	2.3	0.9	1	0	2.3	653
5	五	白飯	麻婆燒魚	杏鮑菇肉片	炒大陸妹	香菜玉米湯	芭樂	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
8	一	白飯	百頁燒肉	玉米雞茸	炒青江菜	蕃茄蛋花湯	小玉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
9	二	白飯	鹹酥什錦	沙茶肉片	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
10	三	什錦蔬菜炒飯		奶油獅子		關東煮湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
11	四	胚芽飯	素什錦滷味	蕃茄豆腐蛋	有機蔬菜	綠豆湯		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
12	五	白飯	豆豉排骨	豆包高麗菜	蝦米扁蒲	味噌豆腐湯	香蕉	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
15	一	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	炒青江菜	海結排骨湯	葡萄	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
16	二	白飯	鴿蛋肉燥	芹菜豆干	尼龍白菜	筍片雞湯	鮮奶	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658
17	三	蕃茄麵疙瘩		三角奶酥派			芭樂	4	2.3	1.5	0	1	2.2	709
18	四	五穀飯	泡菜豆腐煲	花椰鴿蛋	炒大陸妹	檸檬愛玉		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
19	五	白飯	鳳梨燒魚	烘美濃菜	炒綠花菜	茶壺湯	蘋果	4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
20	六	白飯	小米粉蒸肉	蟹絲絲瓜	紅絲豆芽	香菇雞湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
22	一	白飯	杏鮑菇滷雞	菜豆肉絲	蝦米扁蒲	山藥排骨湯	加州李	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
23	二	白飯	油腐肉燥	紅蘿蔔炒蛋	薑絲絲瓜	菜頭黑輪湯	優酪乳	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
24	三	鮮筍粥		法式奶油小點			香蕉	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
25	四	端午節放假												
26	五	端午節調整放假												
29	一	白飯	梅干燒肉	蘭花雞柳	鐵板豆芽	菜頭魚丸湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
30	二	白飯	日式照燒雞	魷仔魚炒蛋	薑絲大白菜	白菜豆腐湯	豆漿	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：

