

高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年7月份午餐菜單

用餐人數：1310人 供餐日數：10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	海鮮粥		叉燒包			荔枝	4.1	2.6	1.1	1	0	2.8	696
2	四	麥片飯	日式蒸蛋	滷年糕什錦	有機蔬菜	銀耳湯		4	2.4	1	1	0	2.3	649
3	五	白飯	梅子燒魚	豆干肉絲	薑絲絲瓜	香菇雞湯	芭樂	4.2	2	1	0	1	2.3	693
6	一	白飯	親子丼	培根高麗菜	炒綠花菜	當歸湯	葡萄	4.2	2.3	0.9	1	0	2.3	653
7	二	白飯	檸檬雞柳條	麻婆豆腐	炒大陸妹	菜頭黑輪湯	優酪乳	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615
8	三	咖哩雞燴飯		烤地瓜		火鍋湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
9	四	小米飯	豆腐粉絲煲	南瓜炒蛋	炒青江菜	冬瓜珍珠		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
10	五	白飯	筍干扣肉	香芝干丁	蝦米扁蒲	茶壺湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
13	一	白飯	貢丸肉燥	螞蟻上樹	蒜味油菜	味噌豆腐湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
14	二	白飯	泡菜肉片	綠花花枝	炒豆芽菜	紫菜蛋花湯	冰火可頌	4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615

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：