

高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年8-9月份午餐菜單

用餐人數：1310人 供餐日數：24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
31	一	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	蒜味油菜	菜頭排骨湯	葡萄	4.1	2.6	1.1	1	0	2.8	696
1	二	白飯	油腐肉燥	螞蟻上樹	炒大陸妹	香菇雞湯	優酪乳	4	2.4	1	0	1	2.3	709
2	三	紅燒排骨麵		杯子蛋糕*2		青菜餛飩湯	香蕉	4.2	2	1	1	0	2.3	633
3	四	香鬆飯	麻婆豆腐	金沙蔥蛋	雙色花椰菜	檸檬脆果		4.2	2.3	0.9	0	0	2.3	593
4	五	白飯	百香果燉肉	芹香干絲	薑絲大白菜	黃瓜蛋花湯	蘋果	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
7	一	白飯	百頁燒肉	紅蘿蔔炒蛋	鐵板豆芽	枸杞雞湯	白文旦	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	二	白飯	香滷雞腿	烘美濃菜	蝦米扁蒲	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
9	三	皮蛋瘦肉粥		黑糖小饅頭	肉鬆		水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	四	胚芽飯	玉米素肉燥	偽東山鴨頭	有機蔬菜	綠豆地瓜湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
11	五	白飯	味噌燒魚	酸菜肉片	炒青江菜	香菜玉米湯	芭樂	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
14	一	白飯	肉骨茶肋排	五香豆干	紅絲高麗菜	筍片雞湯	龍眼	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
15	二	白飯	貢丸肉燥	蔥爆甜不辣	炒綠花菜	味噌豆腐湯	鮮奶	4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718
16	三	雞肉飯		滷筍干鴿蛋		蘿蔔黑輪湯	蘋果	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649
17	四	五穀飯	菇菇咖哩	泡菜炒蛋	薑絲絲瓜	百香蒟蒻		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
18	五	白飯	花瓜雞	菜豆肉絲	紅絲豆芽	冬瓜排骨湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
21	一	白飯	黑糖豬腳	蝦仁炒蛋	蝦米扁蒲	白菜豆腐湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
22	二	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
23	三	蕃茄麵疙瘩		鮮肉包			香蕉	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
24	四	小米飯	泰式蕃茄油腐	麻油素米血丁	炒大陸妹	珍珠豆花		4.1	2.4	1.4	0	0	2.4	610
25	五	白飯	鮮魚冬粉煲	麻油肉片高麗	炒青江菜	蘿蔔丸子湯	西洋梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
26	六	白飯	海鮮燴豆腐	關東煮	炒大陸妹	茶壺湯	水梨	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
28	一	白飯	塔香雞	蟹棒絲瓜	薑絲大白菜	山藥排骨湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
29	二	白飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	炒綠花菜	蘿蔔魚丸湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
30	三	排骨燕麥粥		蜜蜂甜包			文旦	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：