

高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年11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	
2	一	白飯	紅燒排骨	沙茶豆干	炒大陸妹	茶壺湯	葡萄	4.2	2	1	1	0	2.3	633	
3	二	白飯	豆干肉燥	玉米炒蛋	蝦米扁蒲	蘿蔔丸子湯	優酪乳	4.2	2	1	0	1	2.3	693	
4	三	培根蛋炒飯		香蒜麵包		青菜餛飩湯	香蕉	4.2	2.3	0.9	1	0	2.3	653	
5	四	香鬆飯	泡菜豆腐煲	綠花炒素熱狗	鐵板豆芽	冬瓜珍珠		4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615	
6	五	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	蒜味菠菜	山藥排骨湯	橘子	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
9	一	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋	薑絲絲瓜	香菇雞湯	小蕃茄	4.2	2	1	1	0	2.3	633	
10	二	白飯	起司豬排	咖哩肉末	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
11	三	鍋燒烏龍麵		小籠包*2			蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
12	四	小米飯	玉米素肉燥	偽東山鴨頭	有機蔬菜	紅豆湯		4.2	2.4	1.5	0	0	2.3	615	
13	五	白飯	青醬魚丁	關東煮	蒜味油菜	味噌豆腐湯	甜柿	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670	
16	一	白飯	京醬鴨	烘美濃菜	鐵板豆芽	香菜玉米湯	水梨	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
17	二	白飯	鵝蛋肉燥	炒泡麵	紅絲高麗菜	枸杞雞湯	鮮奶	4	2.3	1.5	0	1	2.2	709	
18	三	高麗菜鹹粥		刈包	滷豬排		奇異果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
19	四	黑芝麻飯	沙茶素羊肉	蕃茄豆腐燴蛋	香菇大白菜	檸檬山粉圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
20	五	白飯	味噌燒雞	豆包高麗菜	炒綠花菜	冬瓜排骨湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
21	六	餐盒+握油飯+果汁							4.1	2.6	1.5	0.4	0	2.8	670
23	一	11/21運動會補假一日													
24	二	白飯	塔香百頁肉燥	蟹絲絲瓜	鐵板豆芽	白菜豆腐湯	豆漿	4.3	2.4	1.5	0	0	2.3	622	
25	三	麻油雞飯		馬卡龍		蘿蔔黑輪湯	橘子	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670	
26	四	胚芽飯	三杯皮蛋	素打拋肉	雙色花椰菜	雙色芋圓湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
27	五	白飯	樹子蒸魚	玉米雞茸	炒大陸妹	紫菜蛋花湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
30	一	白飯	粉蒸小米肉	紅蘿蔔炒蛋	薑絲大白菜	筍片雞湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	

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。

3.本校使用之肉品均為CAS國產優良肉品。

營養師：

執行秘書：

校長：