

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年12月份午餐菜單

用餐人數：1310人 供餐日數：23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	二	白飯	油腐肉燥	玉米炒蛋	蒜味油菜	山藥雞湯	優酪乳	4.2	2	1	0	1	2.3	693
2	三	皮蛋瘦肉粥		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	蘋果	4.2	2	1	1	0	2.3	633
3	四	地瓜飯	麻油素什錦	豆腐粉絲煲	有機蔬菜	銀耳湯		4.5	2.3	1	0	0	2.3	616
4	五	白飯	XO醬雞柳	蒜炒豆干片	炒青江菜	紫菜蛋花湯	橘子	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
7	一	白飯	百頁燒肉	蝦仁炒蛋	鐵板豆芽	紅棗雞湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	二	白飯	鹹酥什錦	麻婆豆腐	蒜味菠菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	4.2	2	1	0	1	2.3	693
9	三	鮮蔬燻雞燉飯		大理石蛋糕		白菜餛飩湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	四	麥片飯	翡翠蒸蛋	綜合滷味	雙色花椰菜	綠豆麥片湯		4.6	2.4	1.5	0	0	2.8	666
11	五	白飯	鮮魚冬粉煲	菜豆肉絲	紅絲高麗菜	白菜蛋花湯	水梨	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675
14	一	白飯	瓜仔雞丁	螞蟻上樹	炒綠花菜	味噌豆腐湯	葡萄	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
15	二	小米飯	素打拋肉	腰果玉米粒	炒大陸妹	紅白湯圓	鮮奶	4.2	2.3	1.4	0	1	2.2	721
16	三	小卷米粉湯		關東煮	法式奶油小點		香蕉	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649
17	四	白飯	泡菜肉片	蟹絲絲瓜	薑絲大白菜	香菇雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
18	五	白飯	什錦排骨煲	蘭花雞柳	紅絲豆芽菜	菜頭黑輪湯	橘子	4.2	2.2	1.3	1	0	2.3	655
21	一	白飯	薑母鴨	絲瓜滑蛋	炒綠花菜	茶壺湯	葡萄	4.1	2.2	1.5	1	0	2.8	676
22	二	白飯	滷雞腿	蘑菇鐵板豆腐	蒜味菠菜	紫菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.5	1.5	0	0	2.8	638
23	三	咖哩炒飯		檸檬巧克力甜甜圈		火鍋湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
24	四	五穀飯	炒起司年糕	蕃茄豆腐燴蛋	紅絲高麗菜	珍珠豆花		4.3	2.4	1.5	0	0	2.3	622
25	五	白飯	海鮮燴豆腐	蒙古烤肉片	蒜味莧菜	蘿蔔丸子湯	橘子	4.1	2.4	1.4	1	0	2.4	670
28	一	白飯	梅干燒肉	豆包高麗菜	炒綠花菜	筍片雞湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
29	二	海苔飯	麻油猴頭菇	南瓜炒蛋	鐵板豆芽	地瓜芋泥圓	優酪乳	4.1	2.2	1.5	0	1	2.8	736
30	三	香菇油飯		菠蘿麵包		排骨酥湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
31	四	白飯	馬鈴薯燒魚	玉米雞茸	蒜味油菜	味噌豆腐湯	芭樂	4.1	2.3	1.5	1	0	2.8	683

## 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：