

高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年1月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：13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	五	元旦放假一日													
4	一	白飯	三杯雞	花椰佐鴿蛋	紅絲豆芽	菜頭排骨湯	桶柑	4	2.6	1	1	0	2.5	673	
5	二	白飯	黑糖豬腳	沙茶豆干	蒜味莧菜	茶壺湯	優酪乳	4.1	2.6	1.1	0	1	2.6	747	
6	三	咖哩雞燴飯		炒白花菜	烤地瓜	蘿蔔黑輪湯	奇異果	4.2	2.3	1.3	1	0	2.5	672	
7	四	五穀飯	泡菜冬粉煲	菇菇炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯		4.5	2.6	1.2	0	0	2.8	666	
8	五	白飯	豬肉滷米血	蕃茄燒雞	蒜味菠菜	味噌豆腐湯	蘋果	4.1	2.6	1.2	1	0	2.8	698	
11	一	白飯	鴿蛋肉燥	黑胡椒雞柳	尼龍白菜	冬菜魚丸湯	蓮霧	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
12	二	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	蒜味高麗菜	枸杞雞湯	鮮奶	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
13	三	麻油鮮蔬菇燴飯		竹筍包		當歸素羊肉湯	棗子	4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718	
14	四	白飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	鐵板豆芽菜	百香蒟蒻		4	2.3	1.5	0.3	0	2.2	607	
15	五	白飯	梅子蒸魚	麻油肉片高麗	蝦米扁蒲	山藥排骨湯	桶柑	4	2.3	1.3	1	0	2.2	644	
18	一	白飯	紅燒排骨	白菜燉雞	炒大陸妹	紫菜蛋花湯	小蕃茄	4.5	2.5	1.2	1	0	2.5	705	
19	二	白飯	玉米肉燥	綠花花枝	紅絲豆芽菜	香菇雞湯	豆漿	4.5	2.6	1.3	0	0	2.5	655	
20	三	鍋燒雞絲麵		虎皮蛋糕			草莓	4.5	2.5	0.6	1	0	2.4	686	

營養小常識

黃金比例321

用餐的時間到了，看一看今天的午餐吃什麼？小朋友你會先想知道的一定是午餐主菜，也就是肉類，肉類含有豐富的蛋白質，可供我們生長所需的營養，但吃多會造成腎臟的負擔，也是心血管疾病及肥胖的幫兇，所以每一類食物都要吃且要吃的剛剛好。這就是營養師要告訴各位小朋友的，食物”黃金比例321何謂3呢？就是五穀根莖類，每餐至少要吃一碗的白飯，這一類食物熱量並不高，主要提供活動熱量來源及增加胃飽足感，千萬不要為減重只吃一點飯哦！何謂2呢？是指肉魚豆蛋類，低年級小朋友每餐可以吃一個手掌大的豬排或是一隻雞腿；高年級可以增加約二根手指大小的肉類，適量即可。何謂1呢？蔬菜類每餐至少要吃半碗青菜，青菜中的纖維質可讓腸道蠕動排便順暢除了以上三類食物之外，小朋友還要記的每天要吃1~2顆水果，牛奶至少一杯，均衡營養，頭好壯壯身體好。



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：