

高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年2月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：8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
22	一	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	炒大陸妹	菜頭排骨湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
23	二	白飯	呷拉雞腿堡	麻婆豆腐	蒜味油菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
24	三	排骨燕麥粥	檸檬翅小腿*2	小鬆餅			香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
25	四	白飯	油腐肉燥	絲瓜滑蛋	炒綠花菜	筍片雞湯	棗子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
26	五	海苔飯	玉米素肉燥	偽東山鴨頭	有機蔬菜	綠豆麥片湯		4.5	2.4	1.5	0	0	2.3	636

營養小常識

高雄市學校午餐打菜份量圖--國小版

◎打菜份量圖

主食：約1碗(標準碗)
全穀根莖類3.5-4.5份

蔬菜：約1尖匙(菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份

湯品：約1杓(大湯杓)
蔬菜類0.2份

半葷素：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.5份

水果：約1拳頭大
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙半裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖

蔬菜類 0.8份

全穀根莖類 3.5-4.5份

豆魚肉蛋類 1.5份

水果類 1份

蔬菜類 0.2份

豆魚肉蛋類 0.5份

蔬菜類 0.5份

◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)

大湯杓 200毫升

小湯杓 100毫升

菜匙 70毫升

湯匙 40毫升

標準碗 250毫升

●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

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：