

高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年3月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：22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	二	白飯	鵝蛋肉燥	螞蟻上樹	蒜味菜豆	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
3	三	紅燒排骨麵		烤地瓜		青菜餛飩湯	西洋梨	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
4	四	胚芽飯	麻婆豆腐	金沙蔥蛋	雙色花椰菜	檸檬脆果		4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
5	五	白飯	青醬魚丁	金針菇炒肉絲	炒大陸妹	菜頭排骨湯	茂谷	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	一	白飯	黑糖豬腳	翡翠蝦仁	薑絲大白菜	味噌豆腐湯	香蕉	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
9	二	白飯	鹹酥什錦	烘美濃菜	薑絲絲瓜	香菇雞湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	三	夏威夷炒飯		杯子蛋糕*2		火鍋湯	菓子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
11	四	香鬆飯	翡翠蒸蛋	腰果玉米粒	鐵板豆芽	綠豆地瓜湯		4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
12	五	白飯	瓜子雞丁	香芝干丁	蒜味油菜	山藥排骨湯	蘋果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
15	一	白飯	什錦排骨煲	蕃茄炒雞柳	紅絲高麗菜	當歸湯	蓮霧	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
16	二	白飯	香滷雞腿	花枝羹白菜	炒綠花菜	皇帝豆排骨湯	鮮奶	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
17	三	蕃茄麵疙瘩		茶葉蛋			芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
18	四	五穀飯	豆腐粉絲煲	泡菜炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯圓		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
19	五	白飯	三杯花枝圈	高麗菜肉片	蒜味菜豆	香菜玉米湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
22	一	白飯	奶香雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒綠花菜	青菜豆腐湯	小蕃茄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
23	二	白飯	貢丸肉燥	杏鮑菇雞柳	蝦米扁蒲	茶壺湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
24	三	咖哩雞燴飯		小籠包*2		菜頭黑輪湯	西洋梨	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
25	四	小米飯	沙茶素羊肉	麻油素米血丁	鐵板豆芽	珍珠豆花		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
26	五	白飯	酸辣魚丁	毛豆雞丁	炒青江菜	海結大骨湯	菓子	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
29	一	白飯	百頁燒肉	蘭花雞柳	紅絲豆芽	紫菜蛋花湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
30	二	白飯	京醬鴨肉片	蒜炒豆干片	炒大陸妹	筍片雞湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	三	玉米雞茸粥		刈包	滷豬排		香蕉	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菜匙半量；1尖匙為1.5平匙；1湯匙為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：

