

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年5月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：20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	六	前峰：餐盒+果汁+握油飯							4.5	1.5	0.2	0.5	0	2.5	611
3	一	前峰之星暨園遊會補假(後紅供餐:握油飯+餐盒+果汁)							4.5	1.5	0.2	0.5	0	2.5	611
4	二	白飯	瓜仔肉燥	芹菜豆干	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳								
5	三	培根蛋炒飯		奶油銅鑼燒		竹筍貢丸湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
6	四	麥片飯	麻油素米血	蕃茄豆腐燴蛋	有機蔬菜	檸檬山粉圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
7	五	白飯	黑糖豬腳	翡翠蝦仁	紅絲豆芽	香菇雞湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
10	一	白飯	三杯雞	金針菇炒肉絲	炒綠花菜	大頭菜排骨湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
11	二	白飯	炸豬排	花枝羹白菜	薑絲絲瓜	香菜玉米湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
12	三	夏威夷焗烤飯		台式馬卡龍		味噌豆腐湯	芭樂	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
13	四	白飯	酸菜白肉鍋	玉米炒蛋	蒜味菜豆	地瓜芋泥圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
14	五	白飯	京醬肉絲	什錦滷味	炒青江菜	茶壺湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
17	一	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	炒綠花菜	菜頭排骨湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
18	二	白飯	貢丸肉燥	絲瓜滑蛋	鐵板豆芽	筍片雞湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
19	三	海鮮粥		葉子肉圓			香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
20	四	小米飯	素麻婆豆腐	偽東山鴨頭	蒜味油菜	水果茶		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620	
21	五	白飯	什錦排骨煲	雞絲銀芽	紅絲高麗菜	海結大骨湯	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
24	一	白飯	泰醬拌雞絲	紅蘿蔔炒蛋	蒜味菜豆	皇帝豆排骨湯	甜桃	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
25	二	白飯	泡菜肉片	五香豆干	尼龍白菜	紫菜蛋花湯	黑豆漿	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
26	三	紅燒素麵疙瘩		法式奶油小點			奇異果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
27	四	白飯	蕃茄燒肉	白菜燉雞	薑絲絲瓜	洛神烏梅湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
28	五	白飯	咖哩豆腐魚	高麗菜肉片	炒綠花菜	香菇雞湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
31	一	白飯	梅子雞丁	雙花什錦肉片	鐵板豆芽	菜頭黑輪湯	葡萄	4.5	2.4	1.5	1	0	2.3	696	

## 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：

