

高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年6-7月份午餐菜單

用餐人數：1300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	鹹酥什錦	沙茶肉片	紅絲豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.5	2.2	1	0	1	2.5	738	
2	三	鍋燒雞絲麵		藍莓麵包			蘋果	4.5	2.5	0.5	1	0	2.5	724	
3	四	香鬆飯	豆腐粉絲煲	泡菜炒蛋	炒綠花菜	珍珠豆花		4.5	2	1.2	0	0	2.5	644	
4	五	白飯	冬瓜排骨酥	五彩花枝鴿蛋	紅絲高麗菜	冬菜雞湯	芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
7	一	白飯	客家腐乳肉	蒜炒豆干片	炒大黃瓜	海結大骨湯	洋香瓜	4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
8	二	白飯	泰式打拋雞丁	烘美濃菜	薑絲絲瓜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
9	三	鮮筍粥		三角奶酥派	肉鬆		香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
10	四	五穀飯	日式蒸蛋	什錦滷味	有機蔬菜	紅豆湯圓湯		4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
11	五	白飯	咖哩豆腐魚	脆瓜雞丁	鐵板豆芽	香菜玉米湯	加州李	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
14	一	端午節放假一日							4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
15	二	白飯	五香雞腿	蝦仁豆腐	蒜味菜豆	薏仁排骨湯	鮮奶	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
16	三	什錦蔬菜炒飯		三角蛋糕		白菜餛飩湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
17	四	小米飯	三杯皮蛋	素打拋肉	炒高麗菜	檸檬愛玉		4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
18	五	白飯	海苔大版燒	魷仔魚炒蛋	炒青江菜	香菇雞湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
21	一	白飯	瓜子雞丁	筍白筍肉片	炒綠花菜	菜頭排骨湯	小玉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
22	二	白飯	油腐肉燥	紅蘿蔔炒蛋	薑絲絲瓜	茶壺湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
23	三	紅燒排骨麵		烤地瓜		關東煮湯	加州李	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
24	四	糙米飯	沙茶素羊肉	麻油素米血丁	鐵板豆芽	百香蒟蒻		4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
25	五	白飯	麻婆鮮魚	蒙古烤肉	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
28	一	白飯	滷筍干豬腳	絲瓜滑蛋	紅絲豆芽	筍片雞湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
29	二	白飯	栗子香菇雞	培根高麗菜	蒜味菜豆	山藥排骨湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
30	三	海鮮湯飯		鮮肉包			芒果	4	2.5	1.5	1	0	2.5	678	
1	四	白飯	鴨肉滷米血	杏鮑菇肉片	薑絲大白菜	菜頭黑輪湯		4.2	2.1	2	0	0	2.5	614	
2	五	白飯	玉米肉燥	螞蟻上樹	雙色花椰菜	竹筍貢丸湯	冰火銅鑼燒	4.5	2.4	1.5	0	0	2.3	672	

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：

