高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年10月份午餐菜單

用餐人數:1320人 供餐日數:20日

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	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
五	白飯	鴿蛋肉燥	螞蟻上樹	蒜味菜豆	香菇雞湯	水梨	4.5	1.5	0.2	1	0	2. 5	641
1	白飯	肉骨茶雞	烘美濃菜	炒大黄瓜	海結大骨湯	龍眼	4.5	1.5	0.2	1	0	2. 5	641
=	白飯	蕃茄燒肉	蘭花雞柳	紅絲豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.5	1.5	0.2	0	1	2. 5	665
三	紅燒	素麵疙瘩	法式奶油小點			恐龍蛋	4.2	2	1.3	1	0	2. 3	640
四	胚芽飯	玉米肉燥	魩仔魚炒蛋	薑絲大白菜	洛神烏梅湯		4.2	2	1.3	0	0	2. 3	580
五	白飯	酸辣魚丁	毛豆雞丁	炒青江菜	菜頭排骨湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
-	雙十節補假一日												
=	白飯	味噌蔥燒菇菇雞	蒙古烤肉片	炒綠花菜	冬瓜排骨湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
Ξ	高麗菜鹹粥		偽章魚小丸子			香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
四	五穀飯	日式蒸蛋	麻油猴頭菇	有機蔬菜	紅豆湯		4.2	2	1.3	0	0	2. 3	580
五	白飯	豬肉滷米血	思香豆腐粉絲 ————————————————————————————————————	蒜味菜豆	菜頭黑輪湯	水梨	4.2	2	1.3	1	0	2. 3	640
_	白飯	京醬肉絲	蝦仁豆腐	紅絲高麗菜	冬菜魚丸湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
=	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	鐵板豆芽	茶壺湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
三	韓式泡菜炒飯		素關東煮		海带芽豆腐湯	奇異果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
四	白飯	親子丼	蒜炒豆干片	炒大陸妹	百香蒟蒻		4. 2	2	1. 3	0	0	2. 3	580
五	白飯	三杯魚丁	鳳梨肉片	薑絲絲瓜	筍片雞湯	香蕉	4.2	2.3	1.3	1	0	2. 3	663
1	白飯	奶香雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒大黄瓜	青菜豆腐湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	1	0	2. 4	680
=	白飯	瓜仔肉燥	五香豆干	炒大陸妹	枸杞雞湯	豆漿	4. 2	2.5	1. 3	0	0	2. 3	618
11	咖哩雞燴飯		小籠包*2		菜頭黑輪湯	蘋果	4. 2	2	1. 3	1	0	2. 3	640
四	小米飯	三杯皮蛋	絲瓜冬粉	雙巴化椰 ※	雙色芋圓湯		4.5	2	1. 3	0	0	2. 3	601
五	白飯	和風蔬菜肉片	四季花枝	鐵板豆芽	香菜玉米湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
	期五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四	期五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四五一二三四	期 五 白飯	期 主食 副食一 副食二 五 白飯 媽蛋肉燥 螞蟻上樹 二 白飯 蕃茄燒肉 蘭花雞柳 二 白飯 蕃茄燒肉 競花雞柳 三 紅燒素麵疙瘩 法式奶油小點 五 白飯 野子魚炒蛋 毛豆雞丁 二 白飯 味噌蔥燒菇菇雞 蒙古烤肉片 三 白飯 株本 大井 大井 五 白飯 新工 大井 大井 大井 大井 大井 上井 上井	期 主食 副食二 副食二 副食二 五 白飯 傷蛋肉燥 螞蟻上樹 蒜味菜豆 一 白飯 蘑菇焼肉 烘美濃菜 炒大黄瓜 二 白飯 蕃茄燒肉 顯花雞柳 紅絲豆芽 五 紅燒素麵疙瘩 法式奶油小點 炒青江菜 五 白飯 蚕豆雞丁 炒綠花菜 二 白飯 味噌蔥燒菇菇雞 蒙古烤肉片 炒綠花菜 三 高麗菜鹹粥 偽章魚小丸子 有機蔬菜 五 白飯 豬肉淘米血 五個 紅絲高麗菜 五 白飯 京醬肉絲 製仁豆腐 紅絲高麗菜 二 白飯 親子井 蒜炒豆干片 炒大陸妹 五 白飯 三杯魚丁 紅蘿蔔炒蛋 炒大陸妹 五 白飯 瓜仔肉燥 五香豆干 炒大陸妹 二 白飯 瓜仔肉燥 五香豆干 炒大陸妹 二 白飯 瓜仔肉燥 小籠包*2 型化 四 小米飯 三杯皮蛋 絲瓜冬粉 並	期 主食 副食一 副食二 副食二 为	期 主食 副食一 副食一 場食一 其它 五 白飯 鸽蛋肉燥 螞蟻上樹 蒜味菜豆 香菇雞湯 水梨 二 白飯 著茄燒肉 蘭花雞柳 紅絲豆芽 紫菜蛋花湯 優酪乳 三 紅燒素麵疙瘩 法式奶油小點 恐龍蛋 五 白飯 玉米肉燥 動仔魚炒蛋 薑絲大白菜 洛神鳥梅湯 五 白飯 東島境菇菇雞 蒙古烤肉片 炒綠花菜 冬瓜排骨湯 優略乳 二 白飯 味噌蔥燒菇菇雞 蒙古烤肉片 炒綠花菜 冬瓜排骨湯 優略乳 三 五穀飯 日式蒸蛋 麻油猴頭菇 紅豆湯 水梨 五白飯 有機蔬菜 紅豆屬 紅絲高麗菜 紅豆湯 香蕉 五白飯 京醬肉絲 野奶 新萄 本菜壺湯 鮮奶 二白飯 京養雞塊*2 沙茶肉片 鐵板豆芽 茶壺湯 鮮奶 二种 白飯 東藤 東部 海帯芋豆腐湯 青果 四白飯 親子井 蒜炒豆干片 炒大陸妹 百香蒟蒻 香蕉 四白飯 現子井 二次 東京 新班	工 主食 副食二 副食二 湯 其它 粮業額額 五 白飯 鶴蛋肉燥 螞蟻上樹 蒜味菜豆 香菇雞湯 水梨 4.5 一 白飯 商茄燒肉 關花雞柳 紅絲豆芽 紫菜蛋花湯 優酪乳 4.5 二 白飯 蕃茄燒肉 加水點 紅絲豆芽 紫菜蛋花湯 優酪乳 4.5 五 白飯 玉米肉燥 動仔魚炒蛋 薑絲大白菜 浴神鳥梅湯 4.2 五 白飯 蚕辣魚魚丁 毛豆雞丁 炒青江菜 菜頭排骨湯 蘋果 4.1 二 白飯 味噌蔥燒菇菇雞 蒙古烤肉片 炒綠花菜 冬瓜排骨湯 優酪乳 4.3 三 百截 日式蒸蛋 麻油猴頭菇 有機蔬菜 紅豆湯 水梨 4.2 五 白飯 日式蒸蛋 海底 紅豆湯 水梨 4.2 五 白飯 京醬肉絲 工 全 工 基 基 4.1 五 白飯 京醬肉絲 工 工 工 工 工 工 工 工	工 主食 副食一 副食二 副食三 湯 其它 粮益 熟度 熟度 熟度 数元 五 白飯 鶴蛋肉燥 螞蟻上樹 蒜味菜豆 香菇雞湯 水梨 4.5 1.5 二 白飯 蕃茄燒肉 蘭花雞柳 紅絲豆芽 紫菜蛋花湯 優酪乳 4.5 1.5 二 白飯 蕃茄燒肉 動仔魚炒蛋 薑絲大白菜 洛神鳥梅湯 4.2 2 五 白飯 五米肉燥 動仔魚炒蛋 薑絲大白菜 洛神鳥梅湯 4.2 2 五 白飯 五米肉燥 動仔魚炒蛋 臺絲大白菜 洛神鳥梅湯 4.2 2 五 白飯 五米肉燥 動仔魚炒蛋 臺絲大白菜 洛神鳥梅湯 4.2 2 五 白飯 東常原標 大路環 4.2 2 五 白飯 中式蒸蛋 麻油猴頭 類果 4.1 2.6 五 白飯 日式蒸蛋 麻油猴頭 赤味菜豆 菜頭黑輪湯 水梨 4.2 2 五 白飯 日式蒸費 銀化豆腐 五米菜豆 菜園 新萄 4.1 2.6 五 白飯 日式蒸費 銀水 五米 2 2 五 白飯 安庭地 大型 3 4.2 2 五 白飯 安庭地 大型 4.2 2 五	工 主食 副食一 副食二 副食三 湯 其它 根益 無肉 無期 <	主食 副食一 副食二 副食三 湯 其它 根蓋 無期 編額 編別	主食 副食一 副食二 副食三 湯 其它 根益 魚肉 蘇縣 新藤 新藤 新藤 新藤 新藤 新藤 新藤 新	主食 副食一 副食二 副食三 湯 其它 株益 熟園 報報 N類 Nฎ



- 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: