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

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	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
4	一	白飯	肉骨茶雞	烘美濃菜	炒大黃瓜	海結大骨湯	龍眼	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	641
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	0.2	0	1	2.5	665
6	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
7	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
8	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
11	一	雙十節補假一日												
12	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	2.4	1.1	0	1	2.8	755
13	三	高麗菜鹹粥		偽章魚小丸子			香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	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
15	五	白飯	豬肉滷米血	魚香豆腐粉絲煲	蒜味菜豆	菜頭黑輪湯	水梨	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
18	一	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
19	二	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
20	三	韓式泡菜炒飯		素關東煮		海帶芽豆腐湯	奇異果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
21	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
22	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
25	一	白飯	奶香雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒大黃瓜	青菜豆腐湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
26	二	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
27	三	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
28	四	小米飯	三杯皮蛋	絲瓜冬粉	雙色花椰菜	雙色芋圓湯		4.5	2	1.3	0	0	2.3	601
29	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

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：**