

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年11月份午餐菜單

用餐人數：1320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  |
|----|----|--------|---------|----------|-------|--------|-----|-------|-------|-----|-----|----|-----|-----|
| 1  | 一  | 白飯     | 塔香百頁肉燥  | 蟹絲絲瓜     | 鐵板豆芽  | 筍片雞湯   | 香蕉  | 4.5   | 1.5   | 0.2 | 1   | 0  | 2.5 | 641 |
| 2  | 二  | 白飯     | XO醬雞柳   | 蒜炒豆干片    | 蒜味菠菜  | 菜頭排骨湯  | 優酪乳 | 4.5   | 1.5   | 0.2 | 1   | 0  | 2.5 | 641 |
| 3  | 三  | 義大利肉醬麵 |         | 嘟嘟肉排     | 奶油餐包  | 玉米濃湯   | 橘子  | 4.5   | 1.5   | 0.2 | 0   | 1  | 2.5 | 665 |
| 4  | 四  | 白飯     | 味噌燒肉    | 翡翠蝦仁     | 蒜味菜豆  | 銀耳湯    |     | 4.2   | 2     | 1.3 | 1   | 0  | 2.3 | 640 |
| 5  | 五  | 小米飯    | 素紅燒肉    | 南瓜炒蛋     | 雙色花椰菜 | 菇菇湯    | 奇異果 | 4.2   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 580 |
| 8  | 一  | 白飯     | 蘑菇豬柳    | 什錦滷味     | 薑絲絲瓜  | 香菇雞湯   | 小蕃茄 | 4.1   | 2.6   | 1.5 | 1   | 0  | 2.8 | 706 |
| 9  | 二  | 白飯     | 卡拉雞腿排   | 咖哩雙色     | 蒜味高麗菜 | 黃金魚蛋湯  | 鮮奶  | 4.1   | 2.6   | 1.5 | 1   | 0  | 2.8 | 706 |
| 10 | 三  | 培根蛋炒飯  |         | 奶油銅鑼燒    |       | 排骨酥湯   | 蘋果  | 4.3   | 2.4   | 1.1 | 0   | 1  | 2.8 | 755 |
| 11 | 四  | 麥片飯    | 豆腐粉絲煲   | 花椰素熱狗    | 鐵板豆芽  | 冬瓜仙草   |     | 4.1   | 2.5   | 1.5 | 1   | 0  | 2.4 | 680 |
| 12 | 五  | 白飯     | 鳳梨豆醬魚   | 玉米雞茸     | 炒大黃瓜  | 皇帝豆排骨湯 | 甜柿  | 4.2   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 580 |
| 15 | 一  | 白飯     | 瓜子雞丁    | 香芝干丁     | 炒青江菜  | 冬瓜排骨湯  | 葡萄  | 4.2   | 2     | 1.3 | 1   | 0  | 2.3 | 640 |
| 16 | 二  | 白飯     | 檸檬翅小腿*2 | 麻婆豆腐(不辣) | 薑絲絲瓜  | 冬菜魚丸湯  | 優酪乳 | 4.1   | 2.6   | 1.5 | 1   | 0  | 2.8 | 706 |
| 17 | 三  | 海鮮粥    |         | 乳牛包      |       |        | 水梨  | 4.1   | 2.6   | 1.5 | 0   | 1  | 2.8 | 766 |
| 18 | 四  | 白飯     | 豆豉排骨    | 紅蘿蔔炒蛋    | 炒綠花菜  | 地瓜芋泥圓  |     | 4.3   | 2.4   | 1.1 | 1   | 0  | 2.8 | 695 |
| 19 | 五  | 菇菇咖哩燴飯 |         | 菠蘿麵包     |       | 檸檬愛玉   | 蘋果  | 4.2   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 580 |
| 22 | 一  | 白飯     | 三杯雞     | 玉米炒蛋     | 薑絲大白菜 | 海結大骨湯  | 香蕉  | 4.2   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 580 |
| 23 | 二  | 白飯     | 貢丸肉燥    | 豆包高麗菜    | 蝦米蒲瓜  | 香菜玉米湯  | 果汁  | 4.1   | 2.5   | 1.5 | 1   | 0  | 2.4 | 680 |
| 24 | 三  | 香菇油飯   |         | 日式關東煮    |       | 紫菜蛋花湯  | 橘子  | 4.2   | 2.5   | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 618 |
| 25 | 四  | 五穀米    | 三杯豆包米血  | 酸菜豆腸     | 蒜味菜豆  | 珍珠豆花   |     | 4.2   | 2     | 1.3 | 1   | 0  | 2.3 | 640 |
| 26 | 五  | 白飯     | 鮮魚冬粉煲   | 佛跳牆      | 炒大黃瓜  | 茶壺湯    | 芭樂  | 4.5   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 601 |
| 29 | 一  | 白飯     | 薑母鴨     | 絲瓜滑蛋     | 炒綠花菜  | 菜頭黑輪湯  | 蘋果  | 4.5   | 2     | 1.3 | 0   | 0  | 2.3 | 601 |
| 30 | 二  | 白飯     | 鴿蛋肉燥    | 雞絲銀芽     | 尼龍白菜  | 白菜豆腐湯  | 豆漿  | 4.1   | 2.6   | 1.5 | 1   | 0  | 2.8 | 706 |

## 營養小常識



多288大卡，要跑36圈操場

(1圈200公尺)



多147大卡，要跑18圈操場

(1圈200公尺)

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：