

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

含糖飲料的熱量及糖量分析

食品名稱	內容量 (ml)	熱量 (大卡)	方糖顆數 (1顆=5公克)
橘子汽水	600	288	14.4

一顆方糖=5公克糖類
 1公克糖類提供4大卡
 一顆方糖=20大卡
 $288 \div 20 = 14.4$



多288大卡，要跑36圈操場

(1圈200公尺)

含糖飲料的熱量及糖量分析

食品名稱	內容量 (ml)	熱量 (大卡)	方糖顆數 (1顆=5公克)
可樂	350	147	7.4

一顆方糖=5公克糖類
 1公克糖類提供4大卡
 一顆方糖=20大卡
 $147 \div 20 = 7.4$



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：