

高雄市岡山區前峰/後紅國小 110年12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	三	蕃茄麵疙瘩		牛角可頌			香蕉	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	641
2	四	地瓜飯	青醬蔬菇	偽東山鴨頭	有機蔬菜	紅豆湯		4.5	1.5	0.2	0	0	2.5	581
3	五	白飯	梅子雞丁	木耳炒三鮮	福山萵苣	味噌豆腐湯	桶柑	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	605
6	一	白飯	蕃茄燒肉	芹菜炒豆干	炒青江菜	山藥雞湯	葡萄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	二	白飯	香酥什錦	蒙古烤肉柳	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
8	三	麻油雞飯		馬卡龍		菜頭黑輪湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
9	四	五穀飯	綜合滷味	素打拋肉	蒜味油菜	綠豆麥片湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
10	五	白飯	麻婆鮮魚	烘美濃菜	蒜味菜豆	蘿蔔丸子湯	奇異果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
13	一	白飯	梅干燒肉	日式關東煮	蒜味菠菜	冬菜雞丁湯	小蕃茄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	二	白飯	香滷雞腿	花椰佐鵝蛋	鐵板豆芽	青菜豆腐湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
15	三	排骨燕麥粥		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
16	四	麥片	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	炒綠花菜	紅白湯圓		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
17	五	白飯	京醬鴨肉片	洋芋肉絲	蒜味莧菜	紅棗雞湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
20	一	白飯	黑糖豬腳	脆瓜雞丁	薑絲大白菜	香菜玉米湯	葡萄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
21	二	白飯	杏鮑菇滷雞	魚香豆腐粉絲煲	炒青江菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
22	三	紅燒排骨燴飯		三角肉鬆派		青菜餛飩湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
23	四	小米飯	麻油猴頭菇	紅蘿蔔炒蛋	枸杞菠菜	燒仙草		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
24	五	白飯	三杯魚丁	鹹豬肉高麗菜	蒜味菜豆	味噌豆腐湯	芭樂	4.2	2.5	1.3	1	0	2.3	678
27	一	白飯	泰式打拋豬	玉米雞茸	蒜味油菜	海結大骨湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
28	二	白飯	鮮肉河粉	蕃茄炒雞柳	薑絲大白菜	黃瓜蛋花湯	豆漿	4.5	2	1.3	0	0	2.3	601
29	三	肉絲蔬菜炒飯		古早味起司蛋糕		火鍋湯	奇異果	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661
30	四	海苔飯	高麗菜捲	菇菇丼	福山萵苣	冬瓜QQ圓		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646

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：