

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年1月份午餐菜單

用餐人數：1320人 供餐日數：14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
3	一	胚芽飯	素什錦滷味	蕃茄豆腐蛋	鐵板豆芽	菇菇湯	蓮霧	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	641
4	二	白飯	三杯雞	五味雜陳	紅絲高麗菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.5	1.5	0.2	0	0	2.5	581
5	三	芋頭排骨粥		鮮肉包			香蕉	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	605
6	四	白飯	梅干燒肉	魷仔魚炒蛋	蒜味菜豆	冬瓜粉圓		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	五	白飯	樹子蒸魚	麻油肉片高麗菜	炒青江菜	菜頭黑輪湯	桶柑	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
10	一	白飯	海苔大版燒	蒜炒豆干片	蒜味莧菜	茶壺湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
11	二	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	蒜味高麗菜	枸杞雞湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
12	三	培根蛋炒飯		肉鬆菠蘿麵包		青菜餛飩湯	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
13	四	麥片飯	日式蒸蛋	砂鍋獅子頭	炒綠花菜	雙色芋圓湯		4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	五	白飯	滷筍干豬腳	蝦仁豆腐	蒜味油菜	香菇雞湯	蓮霧	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
17	一	香鬆飯	炒起司年糕	玉米炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	棗子	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
18	二	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	蒜味菠菜	味噌豆腐湯	黑豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
19	三	鍋燒雞絲麵		烤地瓜			草莓	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
20	四	海鮮粥		東山滷味	小鬆餅			4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695

營養小常識

含糖飲料的熱量及糖量分析



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



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：