

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年2月份午餐菜單

用餐人數：1320人 供餐日數：11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
11	五	白飯	油腐肉燥	螞蟻上樹	炒大陸妹	茶壺湯	茂谷	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	641
14	一	白飯	味噌蔥燒菇雞	蒙古烤肉片	炒綠花菜	海結大骨湯	蓮霧	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	641
15	二	黑芝麻飯	三杯皮蛋	八寶素肉燥	蒜味菠菜	芙蓉豆腐湯	優酪乳	4.5	1.5	0.2	0	1	2.5	665
16	三	夏威夷炒飯		珍珠奶茶包		火鍋湯	棗子	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
17	四	白飯	瓜仔肉燥	芹菜豆干	蒜味油菜	紅豆麥片湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
18	五	白飯	酸辣魚丁	毛豆雞丁	蒜味高麗菜	菜頭排骨湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
21	一	白飯	豬肉滷米血	魚香豆腐粉絲煲	炒四季豆	香菇雞湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
22	二	白飯	鹹酥什錦	麻婆豆腐	炒青江菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
23	三	蔬菜什錦粥		義式肉丸+起司醬	大亨堡		桶柑	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
24	四	小米飯	素打拋肉	什錦滷味	福山萵苣	珍珠豆花		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
25	五	白飯	和風蔬菜肉片	四季花枝	紅絲豆芽	味噌豆腐湯	蓮霧	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640

營養小常識

高雄市學校午餐打菜份量圖-國小版

◎打菜份量圖

主食：約1碗(標準碗)
全穀根莖類3.5~4.5份

蔬菜：約1尖匙(菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份

湯品：約1杓(大湯杓)
蔬菜類0.2份

半葷素：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.5份

水果：約1拳頭大
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙半裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖

蔬菜類 0.8份

全穀根莖類 3.5~4.5份

豆魚肉蛋類 1.5份

水果類 1份

蔬菜類 0.2份

豆魚肉蛋類 0.5份

蔬菜類 0.5份

◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)

大湯杓 200毫升

小湯杓 100毫升

菜匙 70毫升

湯匙 40毫升

標準碗 250毫升

●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

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：