

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年3月份午餐菜單

用餐人數：1320人 供餐日數：23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	二	白飯	鴿蛋肉燥	白菜雞柳	蒜味菜豆	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
2	三	紅燒排骨麵		烤地瓜		青菜餛飩湯	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
3	四	胚芽飯	麻婆豆腐	菇菇炒蛋	雙色花椰菜	檸檬脆果		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
4	五	白飯	腐乳蒸魚	麻油肉片高麗	蒜味菠菜	香菇雞湯	蓮霧	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	一	白飯	XO醬雞柳	蒜炒豆干片	炒青江菜	冬瓜排骨湯	葡萄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	二	白飯	蘑菇豬柳	什錦滷味	炒大黃瓜	筍片雞湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
9	三	咖哩雞燴飯		蔓越莓麵包		菜頭黑輪湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	四	麥片飯	豆腐粉絲煲	偽東山鴨頭	福山萵苣	雙色芋圓湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
11	五	白飯	玉米肉燥	魷仔魚炒蛋	紅絲豆芽菜	白菜豆腐湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	一	白飯	百頁燒肉	蘭花雞柳	鐵板豆芽	冬菜魚丸湯	蓮霧	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
15	二	白飯	卡拉雞腿排	沙茶肉片	薑絲大白菜	香菜玉米湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
16	三	南瓜雞絲粥		沖繩黑糖捲	肉鬆		芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
17	四	小米飯	三杯豆包米血	蕃茄豆腐燴蛋	紅絲高麗菜	綠豆粉條湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
18	五	白飯	麻婆鮮魚	洋蔥炒雞柳	炒青江菜	皇帝豆排骨湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
21	一	白飯	地瓜燒肉	翡翠蝦仁	紅絲高麗菜	山藥雞湯	小蕃茄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
22	二	白飯	味噌蔥燒菇雞	蒙古烤肉片	炒大黃瓜	蘿蔔丸子湯	果汁	4.3	2.4	1.1	0.6	0	2.8	671
23	三	櫻花蝦蛋炒飯		日式關東煮		翡翠豆腐湯	香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
24	四	五穀飯	香椿切白片	素佛跳牆	炒青江菜	冬瓜QQ圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
25	五	白飯	三杯花枝圈	酸菜白肉	炒大陸妹	味噌豆腐湯	蓮霧	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
28	一	白飯	京醬肉絲	雞絲銀芽	蒜味菠菜	茶壺湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
29	二	白飯	梅汁雞	杏鮑菇肉片	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
30	三	香菇油飯		愛心牛奶球		排骨酥湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	四	黑芝麻飯	麻油菇菇鍋	海苔燒蛋	有機蔬菜	紅豆湯		4.5	2.4	1.5	0	0	2.3	636

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
- 半量素：**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菜匙平裝；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：

