

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年4月份午餐菜單

用餐人數：1320人 供餐日數：19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	五	白飯	黑糖豬腳	胡椒雞柳	雙色花椰菜	白菜豆腐湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
4	一	兒童節放假												
5	二	民族掃墓節放假												
6	三	什錦蔬菜炒飯	小熊造型燒			菜頭黑輪湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	四	五穀飯	什錦滷味	東坡豆腐	有機蔬菜	冬瓜綠豆湯		4.2	2	1.3	0.3	0	2.3	598
8	五	白飯	三杯魚丁	鳳梨肉片	薑絲絲瓜	芥米蛋花湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
11	一	白飯	筍干扣肉	香芝干丁	福山萵苣	香菇雞湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
12	二	白飯	檸檬小腿*2	海鮮燴豆腐	炒大黃瓜	蘿蔔丸子湯	鮮奶	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
13	三	蕃茄肉醬貝殼麵	原味鬆餅			玉米濃湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	四	白飯	奶香雞丁	麻油肉片高麗	炒青江菜	綠豆湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
15	五	香鬆飯	沙茶素羊肉	香菇炒土豆條	紅絲豆芽	素餛飩湯	香蕉	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
18	一	白飯	瓜子肉燥	玉米炒蛋	紅絲高麗菜	筍片雞湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
19	二	白飯	起司豬排	咖哩肉末	炒青江菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
20	三	赤肉羹飯	奶油銅鑼燒				香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
21	四	胚芽飯	蕃茄凍豆腐	五彩鴿蛋	雙色花椰菜	百香蒟蒻		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
22	五	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	蒜味油菜	菜頭排骨湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
25	一	白飯	栗子香菇雞	關東煮	薑絲大白菜	茶壺湯	香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
26	二	白飯	黃金泡菜肉片	綠花花枝	鐵板豆芽	冬菜魚丸湯	果汁	4.2	2	1.3	0.6	0	2.3	616
27	三	鍋燒雞絲麵	湯包*2				奇異果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
28	四	小米飯	樹子豆包	南瓜炒蛋	有機蔬菜	珍珠豆花		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
29	五	白飯	泰式檸檬魚	烘美濃菜	炒大黃瓜	枸杞雞湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706

## 營養小常識

### 肥胖對健康的影響

肥胖容易導致下列疾病，囊括十大死亡原因之6項

1. 腦血管疾病—中風
2. 心臟病
3. 糖尿病
4. 高血壓
5. 腎臟病
6. 癌症
7. 高血脂症
8. 痛風
9. 變形性關節炎
10. 女性不孕



運動的好處多多，且在減重的過程中，佔著不可抹滅的地位，需要多少運動量才夠呢？

簡單而言，要維持運動"333"原則，即每週至少運動三次、每次在30分鐘以上，而每次運動時心跳需達一分鐘130下左右，達到可說話但唱不出歌的狀態才是適量。首先你必須將體能活動融入日常生活中，如：看電視時，一邊做伸展操等都是好習慣。您今天「動」了嗎？若還沒趕緊「動」起來吧！

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：

