

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年5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
2	一	白飯	親子丼	腐竹炒肉片	炒綠花菜	海結大骨湯	大春柑	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
3	二	白飯	古早味紅燒肉	雞絲銀芽	炒青江菜	黃瓜蛋花湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
4	三	鮮筍粥		葉子肉圓			香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
5	四	五穀飯	咖哩豆腐	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	檸檬愛玉		4.2	2	1.3	0.1	0	2.3	586
6	五	白飯	貢丸肉燥	蒜炒豆干片	蒜味菜豆	筍片雞湯	蜜李	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
9	一	白飯	京醬肉絲	蕃茄豆腐燴蛋	薑絲絲瓜	香菇雞湯	綠葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	二	白飯	海苔炸雞什錦	沙茶肉白菜鍋	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
11	三	蕃茄麵疙瘩		香蕉蛋糕條			蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
12	四	地瓜飯	涼拌素雞片	八寶菇肉燥	福山萬苳	冬瓜QQ圓		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
13	五	白飯	鮮魚冬粉煲	佛跳牆	炒青江菜	味噌豆腐湯	奇異果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
16	一	白飯	黑糖豬腳	翡翠蝦仁	炒大黃瓜	香菜玉米湯	大春柑	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
17	二	白飯	蔥油黃瓜肉片	蒙古烤雞柳	紅絲豆芽	蘿蔔丸子湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
18	三	夏威夷炒飯		奶酪堡		竹筍貢丸湯	大春柑	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
19	四	黑芝麻飯	紅燒豆腐蛋	味噌蔬菜炒素腿	蒜味油菜	黑糖粉粿		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
20	五	白飯	客家腐乳肉	玉米炒蛋	薑絲大白菜	茶壺湯	蜜李	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
23	一	白飯	塔香百頁肉燥	五味雜陳	蒜味高麗菜	冬菜雞湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
24	二	白飯	香滷雞腿	蝦仁豆腐	鐵板豆芽	菜頭黑輪湯	果汁	4.2	2	1.3	0.6	0	2.3	616
25	三	傳統粿仔條湯		黑糖奶酥捲			香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
26	四	小米飯	台式泡菜豆腐	玉米炒素熱狗	有機蔬菜	百香蒟蒻		4.1	2.6	1.5	0.2	0	2.8	658
27	五	白飯	米血三杯雞	雙花什錦肉片	蝦米扁蒲	紫菜蛋花湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
30	一	胚芽飯	豆腐粉絲煲	偽東山鴨頭	紅絲高麗菜	菇菇湯	甜桃	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
31	二	白飯	蔥薑鹹水雞	咖哩粉絲煲	蒜味菜豆	大頭菜排骨湯	黑豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646

營養小常識

高雄市午餐用餐禮儀

~高雄市校園營養師提醒您

(1)飯前要洗手



(2)專人戴帽、戴口罩打菜



(3)打菜後加蓋



**(4)適量取餐，
用餐時不交談、不共食**



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：

