

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年8-9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	
30	二	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
31	三	夏威夷炒飯		杯子蛋糕*2		青菜餛飩湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	0.1	0	2.8	641	
1	四	地瓜飯	麻油素米血	蕃茄豆腐燴蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉									
2	五	白飯	油腐肉燥	螞蟻上樹	蒜味菜豆	香菇雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
5	一	白飯	黑糖豬腳	沙茶豆干	炒青江菜	黃瓜蛋花湯	文旦	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
6	二	白飯	麥克雞塊*2	沙茶肉片	鐵板豆芽	茶壺湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
7	三	玉米雞茸粥		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	龍眼	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
8	四	小米飯	素麻婆豆腐	偽東山鴨頭	蒜味油菜	銀耳湯		4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
9	五	中秋節補假1天							4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
12	一	白飯	香滷雞腿	滷筍干鴿蛋	炒大陸妹	菜頭排骨湯	芭樂	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
13	二	白飯	玉米肉燥	魚香豆腐粉絲煲	炒綠花菜	筍片雞湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
14	三	鍋燒雞絲麵		虎皮蛋糕			蘋果	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
15	四	香鬆飯	麻油猴頭菇	南瓜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜仙草		4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
16	五	白飯	咖哩豆腐魚	高麗菜肉片	薑絲絲瓜	香菜玉米湯	水梨	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
19	一	白飯	什錦排骨煲	雞絲銀芽	福山萵苣	芹菜貢丸湯	文旦	4.3	2.4	1.1	0.4	0	2.8	659	
20	二	白飯	海鮮燴豆腐	蒙古烤肉片	蒜味菜豆	紫菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
21	三	咖哩雞燴飯		大理石蛋糕		菜頭黑輪湯	香蕉	4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
22	四	胚芽飯	素打拋肉	什錦滷味	有機蔬菜	珍珠豆花		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
23	五	白飯	奶香雞丁	麻油肉片高麗	雙色花椰菜	味噌豆腐湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
26	一	五穀米	豆腐粉絲煲	海苔燒蛋	薑絲大白菜	菇菇湯	火龍果	4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
27	二	白飯	百頁燒肉	蘭花雞柳	紅絲豆芽	冬菜魚丸湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
28	三	小卷米粉湯		關東煮			龍眼	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
29	四	白飯	栗子香菇雞	絲瓜滑蛋	紅絲高麗菜	紅豆湯		4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
30	五	白飯	三杯魚丁	鳳梨肉片	炒青江菜	山藥雞湯	水梨	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：

