

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：

