

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年10月份午餐菜單

用餐人數：1350人 供餐日數：20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	
3	一	白飯	親子丼	泰式細粉	福山萵苣	鮮菇排骨湯	蜜梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
4	二	白飯	鹹酥什錦	麻婆豆腐(不辣)	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
5	三	蕃茄肉醬貝殼麵	原味鬆餅			玉米濃湯	香蕉	4	2.6	1.5	1	0	2.8	699	
6	四	小米飯	三杯皮蛋	醬燒豆腸	雙色花椰菜	綠豆麥片湯		4.5	2	1.3	0	0	2.3	601	
7	五	白飯	蔥爆骰子豬	翡翠蝦仁	蒜味油菜	蒜頭雞湯	甜桃	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
10	一	雙十節放假一天													
11	二	白飯	鴿蛋肉燥	木耳炒三鮮	炒青江菜	香菜玉米湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
12	三	石斑魚干貝蔬菜粥	手工黑糖花捲	肉鬆			龍眼	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
13	四	海苔飯	安東燒雞	菇菇雙燴	有機高麗菜	百香蒟蒻		4.1	2.5	1.5	0.5	0	2.4	650	
14	五	白飯	馬鈴薯燉肉	紅蘿蔔炒蛋	炒大黃瓜	茶壺湯	芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
17	一	白飯	壽喜燒	脆瓜雞丁	蒜味菜豆	紫菜蛋花湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
18	二	白飯	三杯雞	烘美濃菜	炒綠花菜	海結大骨湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
19	三	香菇油飯	費南雪			排骨酥湯	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
20	四	五穀飯	咖哩凍腐	莎莎什蔬燴蛋	有機蔬菜	冬瓜芋圓		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620	
21	五	白飯	梅干燒肉	蘑菇鐵板豆腐	薑絲絲瓜	白菜蛋花湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
24	一	白飯	蕃茄燒肉	蘭花雞柳	薑絲大白菜	芹菜貢丸湯	甜桃	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
25	二	堅果飯	日式蒸蛋	田園四季豆	鐵板豆芽	芙蓉豆腐湯	豆漿	4.2	2.6	1.3	0	0	2.3	625	
26	三	白菜海鮮羹飯	芒果馬卡龍			蘿蔔黑輪湯	奇異果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
27	四	白飯	瓜仔肉燥	五香豆干	炒大陸妹	青蛙下蛋		4.1	2.6	1.5	0.3	0	2.8	664	
28	五	白飯	豆醬腐魚	培根高麗菜	蒜味菜豆	枸杞雞湯	水梨	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
31	一	白飯	豬肉滷米血	綠花花枝	紅絲豆芽	紫菜蛋花湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	

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：