

高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年11月份午餐菜單

用餐人數：1350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	
1	二	白飯	貢丸肉燥	豆包高麗菜	炒綠花菜	豆薯雞湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
2	三	傳統粿仔條湯		東山滷味			橘子	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
3	四	小米飯	沙茶素羊肉	四喜烤麩	香菇大白菜	百香愛玉湯		4	2.6	1.5	0.1	0	2.8	645	
4	五	白飯	味噌燒雞	金針菇炒肉絲	薑絲絲瓜	大頭菜排骨湯	蘋果	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
7	一	白飯	黑糖豬腳	蝦仁豆腐	蒜味菜豆	筍片雞湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
8	二	香鬆飯	香椿燒油腐	素熱狗炒蛋	有機高麗菜	素餛飩湯	鮮奶	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
9	三	培根蛋炒飯		愛心奶油球		鴨肉米粉湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
10	四	白飯	梅子雞丁	雙花什錦肉片	鐵板豆芽	綠豆麥片湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
11	五	白飯	鮮魚冬粉煲	佛跳牆	炒青江菜	茶壺湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
14	一	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋	紅絲高麗菜	枸杞雞湯	葡萄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
15	二	白飯	卡拉雞腿排	咖哩雙色	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
16	三	高麗菜鹹粥		泡菜肉片	刈包		香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
17	四	紫米飯	宮廷炒年糕	南瓜炒蛋	蒜味菠菜	珍珠豆花		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
18	五	白飯	和風蔬菜肉片	四季花枝	紅絲豆芽菜	味噌豆腐湯	橘子	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
19	六	前峰/後紅-校慶暨運動會-餐盒+握油飯							4.1	2.2	0.3	0	0	2.4	604
21	一	11/19校慶暨運動會補假一日													
22	二	白飯	古早味紅燒肉	毛豆雞柳	有機蔬菜	香菇雞湯	果汁	4.1	2.5	1.5	0.8	0	2.4	668	
23	三	麻油雞飯		白菜滷		菜頭黑輪湯	蘋果	4.2	2.6	1.3	1	0	2.3	685	
24	四	胚芽飯	素打拋肉	春雨豆腐煲	炒綠花菜	黑糖粉粿		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
25	五	白飯	腐乳蒸魚	鳳梨肉片	薑絲大白菜	白菜豆腐湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
28	一	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	蒜味菠菜	菱角排骨湯	小蕃茄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
29	二	白飯	塔香百頁肉燥	蕃茄雞柳	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
30	三	雞肉飯		滷筍干鵝蛋		火鍋蔬菜湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	

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：