

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 111年12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	四	五穀飯	素麻婆豆腐	偽東山鴨頭	蒜味油菜	銀耳湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
2	五	白飯	豆干肉燥	五彩蝦球	薑絲大白菜	牛蒡雞湯	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
5	一	白飯	肉骨茶雞	烘美濃菜	蒜味菜豆	大頭菜排骨湯	葡萄	4	2.6	1.5	1	0	2.8	699
6	二	白飯	卡滋豬排	花枝羹白菜	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.5	2	1.3	0	1	2.3	721
7	三	鍋燒雞絲麵		烤地瓜			桶柑	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	四	燕麥飯	咖哩潛水蛋	醬燒千層干	有機高麗菜	黑糖粉角湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
9	五	白飯	三杯魚丁	客家小炒	炒青江菜	筍片雞湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
12	一	白飯	油腐肉燥	五味雜陳	薑絲大白菜	茶壺湯	小蕃茄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
13	二	白飯	海苔大版燒	蟹絲絲瓜	鐵板豆芽	菜頭黑輪湯	鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	1	2.4	740
14	三	肉絲蔬菜炒飯		古早味蔥花麵包		火鍋湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
15	四	芝麻飯	泡菜冬粉煲	雨來菇炒蛋	有機蔬菜	綠豆地瓜湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
16	五	白飯	醬爆雞丁	綠花花枝	薑絲冬瓜	菜頭排骨湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
19	一	白飯	海帶燉肉	蒜炒豆干片	蒜味菠菜	枸杞雞湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
20	二	白飯	塔香百頁肉燥	雞絲銀芽	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0	0	2.4	648
21	三	蕃茄麵疙瘩		炫風甜甜圈			香蕉	4.1	2.2	0.3	1	0	2.4	664
22	四	白飯	芋香燒肉	豆腐粉絲煲	福山萵苣	紅豆湯圓		4.6	2.5	1.5	0	0	2.4	655
23	五	小米飯	綜合滷味	麻油炒蛋	雙色花椰菜	芙蓉豆腐湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
26	一	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	蒜味油菜	味噌豆腐湯	葡萄	4.2	2.6	1.3	1	0	2.3	685
27	二	白飯	薑母鴨	熱狗炒蛋	炒大黃瓜	冬瓜排骨湯	蔬果汁	4.2	2	1.3	0.8	0	2.3	628
28	三	排骨燕麥粥		偽章魚小丸子	小鬆餅		香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
29	四	胚芽飯	塔香豆包米血	八寶素肉燥	有機綠豆芽	燒仙草		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
30	五	白飯	麻婆鮮魚	蒙古烤肉片	蒜味菜豆	白菜蛋花湯	小蕃茄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695

## S蔬果彩虹 579

每日兒童至少要吃到 5 份蔬果，即蔬菜 3 份、水果 2 份；成年女性 7 份，蔬菜 4 份、水果 3 份；成年男性 9 份，即蔬菜 5 份、水果 4 份；還要吃各種不同顏色的蔬菜、水果。

## S彩虹七色原則

依照彩虹的紅、橙、黃、綠、藍、紫、白 7 種顏色來均衡攝取蔬果。

藍色及紫或黑色系-促進泌尿道系統健康，有助加強記憶力及抗老化。(例：藍莓、葡萄、茄子)

綠色系：降低癌症發生率，促進視覺健康，含有高量鈣質，可強健骨骼及牙齒。(例：奇異果、綠蔬菜)

白色系：降低癌症發生率，促進心臟健康及維持膽固醇指數正常。(例：香蕉、洋蔥、美白菇)

黃橙色系：含有抗氧化物質，如維他命 A、C、E、鋅、硒及類黃酮素，可增進健康功能。(例：紅蘿蔔)

紅色系：降低癌症的發生率，促進心臟健康，提升記憶力及促進泌尿道系統的健康(例：草莓、蕃茄)



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：