

高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年1月份午餐菜單

用餐人數：1350人 供餐日數：14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
2	一	元旦逢週日週一補假												
3	二	白飯	薑汁燒肉	咖哩冬粉	蒜味菠菜	香菇雞湯	優酪乳	4.5	1.5	0.2	0	1	2.5	665
4	三	蘑菇肉醬鐵板麵	嘟嘟肉排		南瓜濃湯	茂谷		4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	605
5	四	白飯	滷筍干豬腳	杏鮑菇雞柳	蒜味菜豆	雙色芋圓湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
6	五	五穀米	砂鍋凍腐	南瓜炒蛋	有機豆芽菜	紫菜貢丸湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	六	白飯	瓜仔肉燥	芹菜豆干	紅絲高麗菜	冬菜魚丸湯	果汁	4.2	2	1.3	0.6	0	2.3	616
9	一	白飯	紅燒排骨	白菜燉雞	炒綠花菜	茶壺湯	菓子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
10	二	白飯	香酥什錦	麻婆豆腐	炒大黃瓜	白菜蛋花湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
11	三	台式米糕		涼拌小黃瓜	肉鬆	排骨酥湯	蓮霧	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
12	四	小米飯	香滷蘭花干	醬燒豆腐蛋	有機蔬菜	冬瓜粉圓		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
13	五	白飯	梅子蒸魚	麻油肉片高麗	蝦米扁蒲	菜頭黑輪湯	芭樂	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
16	一	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋	有機高麗菜	枸杞雞湯	茂谷	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
17	二	白飯	玉米肉燥	魚香豆腐粉絲	炒青江菜	紫菜蛋花湯	豆漿	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
18	三	海鮮粥		東山滷味			草莓	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
19	四	紅燒素麵疙瘩	泡菜豆腐	大眼仔麵包	紅豆湯			4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706

營養小常識



多288大卡，要跑36圈操場
(1圈200公尺)



多147大卡，要跑18圈操場
(1圈200公尺)

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：