

高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年2月份午餐菜單

用餐人數：1350人 供餐日數：11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
13	一	白飯	豬肉滷米血	魚香豆腐粉絲煲	蒜味菜豆	香菇雞湯	棗子	4.5	1.5	1	1	0	2.5	661
14	二	白飯	味噌蔥燒菇菇雞	蒙古烤肉片	炒大黃瓜	海結大骨湯	優酪乳	4.5	1.5	1	0	1	2.5	685
15	三	夏威夷炒飯		培根起司包		青菜餛飩湯	茂谷	4.5	1.5	0.2	1	0	2.5	605
16	四	小米飯	素打拋肉	什錦滷味	福山萵苣	珍珠豆花		4.2	2.3	1.3	0	0	2.3	603
17	五	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋	炒綠花菜	蘿蔔貢丸湯	蓮霧	4.2	2.2	1.3	1	0	2.3	655
18	六	白飯	三杯雞	烘美濃菜	鐵板豆芽菜	紫菜蛋花湯	果汁	4.5	1.5	0.2	0.6	0	2.5	617
20	一	燕麥飯	咖哩潛水蛋	醬燒千層干	有機蔬菜	芙蓉豆腐湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
21	二	白飯	黑糖豬腳	蒜炒豆干片	蒜味高麗菜	筍片雞湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
22	三	蔬菜什錦粥		漢堡麵包	麥香雞堡	蕃茄醬包	桶柑	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
23	四	白飯	鴿蛋肉燥	黑胡椒雞柳	炒青江菜	綠豆麥片湯		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
24	五	白飯	青醬魚丁	金針菇炒肉絲	薑絲大白菜	味噌豆腐湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
27	一	228和平紀念日逢週二放假												
28	二	228和平紀念-彈性放假(2/18已補課)												

營養小常識

高雄市學校午餐打菜份量圖-國小版

◎打菜份量圖

主食：約1碗(標準碗)
全穀根莖類3.5~4.5份

蔬菜：約1尖匙(菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份

湯品：約1杓(大湯杓)
蔬菜類0.2份

半葷素：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.5份

水果：約1拳頭大
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖

蔬菜類 0.8份

全穀根莖類 3.5~4.5份

豆魚肉蛋類 1.5份

水果類 1份

蔬菜類 0.2份

豆魚肉蛋類 0.5份

蔬菜類 0.5份

◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)

大湯杓 200毫升

小湯杓 100毫升

菜匙 70毫升

湯匙 40毫升

標準碗 250毫升

●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

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：