

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：