

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年4月份午餐菜單

用餐人數：1350人 供餐日數：17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	
3	一	彈性放假3/25已上班上課													
4	二	兒童節放假一日													
5	三	民族掃墓節放假一日													
6	四	小米飯	香椿燒油腐	素熟狗炒蛋	有機高麗菜	香橙寒天湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
7	五	白飯	泰式魚丁	杏菇肉絲	炒大陸妹	味噌豆腐湯	香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
10	一	白飯	蔥爆骰子豬	翡翠蝦仁	薑絲大白菜	蒜頭雞湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
11	二	白飯	蜜汁豬棒腿	麻婆豆腐	蒜味油菜	冬菜魚丸湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
12	三	蕃茄肉醬貝殼麵		草莓鬆餅		玉米濃湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
13	四	五穀飯	海苔年糕	素沙茶豆干	有機蔬菜	洛神烏梅湯		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620	
14	五	白飯	玉米肉燥	麻醬雞絲	蒜味菜豆	海結大骨湯	蜜梨	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
17	一	白飯	瓜仔肉燥	紅蘿蔔炒蛋	蒜味高麗菜	香菇雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
18	二	白飯	彩色鹽丁	沙茶肉片	炒豆芽菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
19	三	什錦蔬菜炒飯		關東煮		四神湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
20	四	胚芽飯	三杯皮蛋	素打拋肉	雙色花椰菜	仙草粉角湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
21	五	白飯	奶香燉雞	胡瓜鵪鶉蛋	薑絲大白菜	菜頭排骨湯	茂谷	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
24	一	白飯	什錦排骨煲	雞絲銀芽	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯	小玉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
25	二	白飯	京醬肉絲	什錦滷味	福山萵苣	筍片雞湯	豆漿	4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620	
26	三	咖哩雞燴飯		地瓜薯條		菜頭黑輪湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
27	四	香鬆飯	百頁素肉燥	莎莎什蔬燴蛋	炒青江菜	檸檬愛玉		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
28	五	白飯	就醬蒸魚	培根高麗菜	蒜味菜豆	枸杞雞湯	芭樂	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	

## 營養小常識

### 每天2份奶，健康跟著來

牛奶含有豐富完整的營養素，且容易被人體吸收，尤其是含有『豐富的蛋白質、脂肪、鈣質、維生素B2、A、E』等。牛奶所含的蛋白質是屬優質蛋白質，可幫助身體生長發育；增加免疫力，抵抗疾病，身體才不容易生病；供給熱能，才有力氣做事。鈣質是構成骨骼及牙齒的主要成分，攝取足夠鈣質，可鞏固牙齒；促進正常的生長發育，並預防骨質疏鬆症。根據衛生署飲食習慣調查，國人鈣質攝取量較不足，宜多攝取鈣質豐富的食物。其他含鈣質量較多的食物有：奶製品、小魚乾、吻仔魚、豆製品及深綠色蔬菜等。

\* 7 - 9歲每日鈣質需要量為800 毫克

\* 10-12歲每日鈣質需要量為1000 毫克

就鮮奶來說，每一毫升就有1毫克鈣質 小朋友介紹那麼多喝牛奶的好處，如果你想讓自己的像王建民那麼高、那麼棒，別忘了每日補充2杯牛奶，即可滿足一天鈣質的需要量。



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：