

高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年6月份午餐菜單

用餐人數：1350人 供餐日數：23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	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋	紅絲高麗菜	冬瓜QQ圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
2	五	五穀飯	日式蒸蛋	什錦滷味	有機蔬菜	素餛飩湯	愛文	4.1	2.6	1.5	1	1	2.8	826
5	一	白飯	鴿蛋肉燥	螞蟻上樹	蒜味菜豆	味噌豆腐湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
6	二	白飯	蔥薑鹹水雞	五味雜陳	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
7	三	蕃茄蛋炒飯		日式關東煮		青菜餛飩湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
8	四	小米飯	椒鹽什錦	素沙茶羊肉	鐵板豆芽	檸檬愛玉		4.5	2.5	0.3	0	0	2.8	660
9	五	白飯	腐乳蒸魚	鳳梨肉片	炒綠花菜	黃瓜蛋花湯	芭樂	4.5	2.5	0.3	1	0	2.8	720
12	一	白飯	梅子雞丁	翡翠蝦仁	炒大黃瓜	菜頭排骨湯	紅西瓜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
13	二	白飯	黑糖豬腳	花枝羹白菜	炒青江菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
14	三	肉羹麵線		香菇蛋黃肉粽			香蕉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
15	四	海苔飯	咖哩潛水蛋	蒜炒豆干片	福山萵苣	紅豆湯圓湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
16	五	白飯	三杯花枝圈	高麗菜肉片	蒜味菜豆	枸杞雞湯	芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
17	六	白飯	玉米肉燥	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	芹菜貢丸湯	果汁	4.2	2	1.3	0.6	0	2.3	616
19	一	白飯	百頁燒肉	蘭花雞柳	紅絲豆芽	紫菜蛋花湯	鳳梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
20	二	白飯	泡菜肉片	五香豆干	蒜味油菜	筍片雞湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
21	三	排骨燕麥粥		偽章魚小丸子	魚鬆		香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
22	四	端午節放假一日												
23	五	6/16已補上課放假一日												
26	一	白飯	青醬魚丁	金針菇炒肉絲	紅絲高麗菜	菜頭黑輪湯	小玉	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
27	二	白飯	瓜仔肉燥	黃瓜炒鴿蛋	薑絲大白菜	香菇雞湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
28	三	咖哩雞燴飯		地瓜薯球		火鍋蔬菜湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
29	四	胚芽飯	綜合滷味	四喜烤麩	雙色花椰菜	綠豆粉角湯		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
30	五	紅燒麵疙瘩		莓菓巧克布朗尼		竹筍貢丸湯	葡萄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695

營養小常識

高雄市午餐用餐禮儀

~高雄市校園營養師提醒您

(1)飯前要洗手



(2)專人戴帽、戴口罩打菜



(3)打菜後加蓋



(4)適量取餐，
用餐時不交談、不共食



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：