

高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年8-9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
30	三	南瓜義大利貝殼麵	大眼仔麵包		鮮菇豆腐湯	水梨		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	四	白飯	海鮮燴豆腐	蒙古烤肉片	炒大陸妹	冬瓜仙草湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
1	五	白飯	三杯雞丁	家常豆腐	炒青江菜	紫菜蛋花湯	蘋果							
4	一	白飯	百頁燒肉	洋蔥培根炒蛋	蒜味油菜	茶壺湯	葡萄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
5	二	白飯	油腐肉燥	螞蟻上樹	尼龍白菜	山藥排骨湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
6	三	什錦蔬菜炒飯	藍莓麵包		翡翠海鮮羹	芭樂		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
7	四	地瓜飯	麻油素米血	蕃茄豆腐燴蛋	有機蔬菜	檸檬愛玉		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
8	五	白飯	豆豉肉片	鮮蝦高麗菜	炒綠花菜	蘿蔔貢丸湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
11	一	白飯	泰式檸檬雞	翠玉芙蓉	蒜味菜豆	海結大骨湯	龍眼	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
12	二	白飯	彩色鹽丁	咖哩肉末	福山萵苣	豆薯雞丁湯	鮮奶	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
13	三	玉米雞茸粥	什錦滷味	魚鬆		蘋果		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
14	四	白飯	和風蔬菜肉片	魚香豆腐粉絲煲	薑絲絲瓜	黑糖粉角湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
15	五	五穀飯	香菇蒸蛋	京醬干絲	有機小松菜	什菜湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
18	一	白飯	照燒雞丁	佛跳牆	炒青江菜	味噌豆腐湯	水梨	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
19	二	白飯	豬肉滷米血	五味雜陳	蒜味油菜	蒜頭雞湯	豆漿	4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
20	三	鍋燒雞絲麵	黑糖奶酥捲			香蕉		4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
21	四	小米飯	蘭花燒豆腐	偽東山鴨頭	紅絲豆芽菜	綠豆麥片湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
22	五	白飯	地瓜燒肉	麻醬雞絲	薑絲大白菜	白菜蛋花湯	龍眼	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
23	六	白飯	鳳梨燒雞	蝦仁炒蛋	尼龍白菜	一品冬瓜湯	果汁	4.1	2.6	1.5	0.4	0	2.8	670
25	一	白飯	鮮魚豆腐	雞絲銀芽	蒜味高麗菜	三片湯	火龍果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
26	二	白飯	瓜仔肉燥	客家小炒	福山萵苣	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
27	三	雞肉飯	滷筍干鴿蛋		菜頭黑輪湯	文旦		4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
28	四	胚芽飯	宮廷炒年糕	南瓜炒蛋	雙色花椰菜	百香藟藟		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
29	五	中秋節放假												

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：