

高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年10月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：20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
2	一	白飯	醬燒雞	泰式細粉	福山萵苣	鮮菇排骨湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
3	二	白飯	豬肉滷米血	蕃茄燒雞	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
4	三	沙茶什錦炒飯		杯子蛋糕		鮮菇南瓜雞湯	蜜梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
5	四	小米飯	三杯皮蛋	素什錦滷味	雙色花椰菜	紅豆湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
6	五	白飯	梅子魚丁	烘美濃菜	炒青江菜	香菇雞湯	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
9	一	雙十節調整放假已於9/23(六)補課												
10	二	雙十節放假												
11	三	傳統粿仔條湯		東山滷味	烤甜甜圈		香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
12	四	紅藜飯	壽喜燒豆腐	南瓜炒蛋	有機蔬菜	珍珠豆花		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
13	五	白飯	貢丸肉燥	豆包高麗菜	炒大黃瓜	菜頭黑輪湯	芭樂	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
16	一	白飯	肉骨茶雞	蒜味豆干片	蒜味油菜	山藥排骨湯	甜桃	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
17	二	白飯	可樂豬腳	熱狗炒蛋	炒大陸妹	味噌豆腐湯	鮮奶	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
18	三	香菇油飯		香蒜麵包		蔬菜火鍋湯	蜜梨	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
19	四	香鬆飯	鹹酥什錦	素麻婆豆腐	有機高麗菜	青蛙下蛋		4.1	2.5	1.5	0	0	2.4	620
20	五	白飯	鮮魚冬粉煲	翠炒花枝	鐵板豆芽	枸杞雞湯	水梨	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
23	一	白飯	蔥薑鹹水雞	五味雜陳	炒青江菜	蕃茄蛋花湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
24	二	白飯	古早味紅燒肉	毛豆雞柳	薑絲大白菜	白菜豆腐湯	果汁	4.2	2	1.3	0.4	0	2.3	604
25	三	排骨燕麥粥		檸檬翅小腿*2	小鬆餅		香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
26	四	胚芽飯	塔香菇豆腐	洋蔥炒蛋	炒大黃瓜	布丁甜湯		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
27	五	白飯	愛爾蘭燉肉	黑胡椒雞柳	福山萵苣	芹菜貢丸湯	甜桃	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
30	一	白飯	麻油菇菇豬	香芝干丁	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	二	白飯	味噌燒雞	金針菇炒肉絲	蒜味油菜	香菜玉米湯	豆漿	4.1	2.8	1.5	0	0	2.8	661

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：