

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年11月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：22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	三	鍋燒烏龍麵		肉包			甜柿	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
2	四	五穀飯	三杯皮蛋	素什錦滷味	雙色花椰菜	綠豆芋圓湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
3	五	白飯	青醬魚丁	金針菇炒肉絲	炒青江菜	香菇雞湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
6	一	白飯	海帶燉肉	翡翠蝦仁	蒜味油菜	豆薯蛋花湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
7	二	白飯	卡拉雞腿排	花枝羹白菜	薑絲絲瓜	小魚味噌湯	優酪乳	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
8	三	肉絲蔬菜炒飯		椰排麵包		鴨肉酸菜湯	奇異果	4.3	2.6	0.8	1	0	2.5	689	
9	四	紅藜飯	咖哩潛水蛋	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	黑糖粉角湯		4.5	2	1.3	0	0	2.3	601	
10	五	白飯	蘭干燒肉	蝦仁炒蛋	蒜味高麗菜	枸杞雞湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
13	一	胚芽飯	泡菜冬粉煲	莎莎什蔬燴蛋	蒜味油菜	菇菇湯	橘子	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
14	二	白飯	香滷雞腿	培根高麗菜	鐵板豆芽	玉米排骨湯	鮮奶	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
15	三	海鮮粥		大亨堡	大熱狗	蕃茄醬包	甜柿	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
16	四	白飯	瓜仔肉燥	螞蟻上樹	炒青江菜	檸檬愛玉		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	694	
17	五	白飯	什錦排骨煲	雞絲銀芽	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯	芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
18	六	前峰-校慶暨運動會-餐盒+握油飯							5.5	1	0.2	0	0	2.8	591
20	一	11/18校慶暨運動會補假一日-後紅-餐盒+握油飯							5.5	1	0.2	0	0	2.8	591
21	二	白飯	蜜汁豬棒腿	麻婆豆腐	蒜味油菜	蘿蔔丸子湯	豆漿	4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
22	三	麻油雞飯		白菜滷	蛋糕麵包	刺瓜排骨湯	奇異果	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
23	四	黑芝麻飯	麻油菇菇鍋	雙色炒蛋	炒綠花菜	珍珠綠豆蒜		4.3	2.3	1.3	0	0	2.3	610	
24	五	白飯	鴿蛋肉燥	五味雜陳	薑絲大白菜	茶壺湯	小蕃茄	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
27	一	地瓜飯	海苔年糕	素沙茶豆干	蒜味油菜	翡翠湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
28	二	白飯	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜味菜豆	榨菜肉絲湯	果汁	4.3	2.4	1.1	0.7	0	2.8	677	
29	三	蘑菇肉醬鐵板麵		嘟嘟肉排		玉米濃湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
30	四	白飯	奶香燉雞	胡瓜鴿蛋	紅絲豆芽菜	百香蒟蒻		4.1	2.8	1.5	0.3	0	2.8	679	

## 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：