

# 高雄市岡山區前峰/後紅國小 112年12月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：21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	五	白飯	芋香燒肉	關東煮	有機高麗菜	枸杞雞湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
4	一	白飯	蔥薑鹹水雞	翠炒花枝	炒綠花菜	冬瓜排骨湯	桶柑	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
5	二	白飯	玉米肉燥	泰式細粉	蒜味菠菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
6	三	麻油雞麵線		泡菜肉片	刈包		香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
7	四	南瓜飯	綜合滷味	素打拋肉	有機蔬菜	紅豆抹茶圓		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
8	五	白飯	腐乳蒸魚	鳳梨肉片	蒜味油菜	茶壺湯	蘋果	4.3	2.6	0.8	1	0	2.5	689
11	一	白飯	梅干燒肉	鮮蝦高麗菜	蒜味菜豆	豆薯蛋花湯	小蕃茄	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661
12	二	白飯	鹹酥什錦	麻婆豆腐	炒青江菜	海菜魷魚湯	鮮奶	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755
13	三	咖哩炒麵(素)		茶葉蛋		百匯煲湯丁	甜柿	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
14	四	胚芽飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	薑絲大白菜	筍片雞湯		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580
15	五	白飯	親子丼	桂竹筍肉絲	蒜味油菜	味噌豆腐湯	棗子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
18	一	白飯	梅子雞丁	雙花什錦肉片	鐵板豆芽	大頭菜排骨湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	754
19	二	白飯	筍干扣肉	芹菜炒豆干	福山萵苣	蕃茄蛋花湯	豆漿	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
20	三	起司小米豬丼飯		聖誕雪人包		青菜餛飩湯	香蕉	5.5	1	0.2	0	0	2.8	591
21	四	五穀飯	香菇蒸蛋	素佛跳牆	有機小松菜	紅白湯圓		5.5	1	0.2	0	0	2.8	591
22	五	白飯	蕃茄燒肉	白菜燉雞	炒大黃瓜	菜頭黑輪湯	奇異果	4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
25	一	白飯	薑母鴨	木耳炒三鮮	炒青江菜	白菜豆腐湯	葡萄	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680
26	二	白飯	塔香百頁肉燥	麻醬雞絲	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	蘋果汁	4.3	2.3	1.3	0.6	0	2.3	646
27	三	皮蛋素肉粥		忘不了蘿蔔糕	草莓馬卡龍		香蕉	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
28	四	玉米飯	栗子香菇雞	絲瓜滑蛋	紅絲豆芽菜	黑糖地瓜粉圓		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
29	五	白飯	就醬蒸魚	培根高麗菜	雙色花椰菜	金針雞湯	小蕃茄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695

## 營養小常識

### 高雄市學校午餐打菜份量圖-國小版

**◎打菜份量圖**

**主食：**約1碗(標準碗)  
全穀根莖類3.5~4.5份

**蔬菜：**約1尖匙(菜匙)  
蔬菜類0.8份

**主菜：**約1尖匙(菜匙)  
豆魚肉蛋類1.5份

**湯品：**約1杓(大湯杓)  
蔬菜類0.2份

**半葷菜：**約1尖匙(菜匙)  
豆魚肉蛋類0.5份  
蔬菜類0.5份

**水果：**約1拳頭大  
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙平裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

**◎餐盤打菜份量圖**

蔬菜類 0.8份

全穀根莖類 3.5~4.5份

豆魚肉蛋類 1.5份

水果類 1份

蔬菜類 0.2份

豆魚肉蛋類 0.5份

蔬菜類 0.5份

**◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)**

大湯杓 200毫升

小湯杓 100毫升

菜匙 70毫升

湯匙 40毫升

標準碗 250毫升

●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

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、蛋品、蔬菜等均為國產來源。

營養師：

執行秘書：

校長：