

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年1月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：14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	一	開國紀念日放假													
2	二	白飯	蒜蓉排骨*	甜豆豆干*	蒜味菠菜	茶壺湯*	豆漿	4.1	2.6	1.2	0	0	2.5	625	
3	三	蕃茄麵疙瘩		滷味大全			香蕉	4.3	2.4	1.2	1	0	2.5	684	
4	四	海苔飯	熔岩豆腐煲*	南瓜炒蛋*	有機蔬菜	綠豆麥片湯*		4.3	2.3	1.5	0	1	2.2	730	
5	五	白飯	肉骨茶雞*	蒙古烤肉*	蒜味油菜	味噌豆腐湯*	茂谷	4.2	2	1.5	1	0	2.3	645	
8	一	白飯	古早味紅燒肉*	木耳炒三鮮*	炒青江菜	香菇雞湯	棗子	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
9	二	白飯	三杯雞*	螞蟻上樹*	福山萵苣	紫菜蛋花湯*	鮮奶*	4	2.2	1.3	0	1	2.1	692	
10	三	五穀蔬菜炒飯*		愛心奶油球*			火鍋蔬菜湯*	蘋果	4.5	2.1	1.3	1	0	2.3	669
11	四	小米飯	素鹹酥什錦*	八寶素肉燥*	炒綠花菜	紫米五彩湯圓*		4	2.3	1.1	0	1	2.1	695	
12	五	白飯	麻婆鮮魚*	烘美濃菜*	紅絲豆芽菜	白菜豆腐湯*	芭樂	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
15	一	白飯	地瓜燒肉*	杏鮑菇雞*	蒜味高麗菜	蕃茄蛋花湯*	蓮霧	4.3	2.2	1.3	1	0	2.3	662	
16	二	白飯	油腐肉燥*	五味雜陳*	蒜味油菜	金針雞湯	優酪乳*	4.1	2.6	1.5	0	1	2.2	739	
17	三	咖哩雞燴飯*		偽章魚小丸子*			白菜餛飩湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.2	727
18	四	胚芽飯	香椿素燥腐*	玉米炒蛋*	鐵板豆芽	檸檬脆果	堅果*	4.3	2.4	1.2	0.2	0	2.8	649	
19	五	紅燒排骨麵*		關東煮*		瑪多蕾芙*	竹筍貢丸湯*	草莓	4.2	2.2	1	1	0	2.8	670

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
- 主菜：**約1尖匙(菜匙) 豆魚肉蛋類1.5份
- 半蛋素：**約1尖匙(菜匙) 豆魚肉蛋類0.5份 蔬菜類0.5份
- 蔬菜：**約1尖匙(菜匙) 蔬菜類0.8份
- 湯品：**約1杓(大湯杓) 蔬菜類0.2份
- 水果：**約1拳頭大 水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙半匙；1尖匙為1.5平匙；1湯匙為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。

2. 本校豆製品及玉米採用非基因改造食品。

3. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

4. 本校提供每週菜單明細查閱每天午餐食材內容：

「紅字*」為本產品含有過敏原，不適合對其過敏體質者食用」依據衛福部11項過敏原標示衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品，為達資訊公開若有疑問可自行上衛服部網站查詢。現今公告提供師生知悉，若為過敏體質者不適合食用或請視自身健康狀況酌情食用。

衛福部公告11項過敏源 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-43376-1.html>

5. 本校菜單食材會於當日公告於「教育部校園食材登錄平台2.0」以供各位師生查詢，網站：

<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

6. 本校烹調皆使用大豆沙拉油、醬油等大豆製品。