

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年2月份午餐菜單

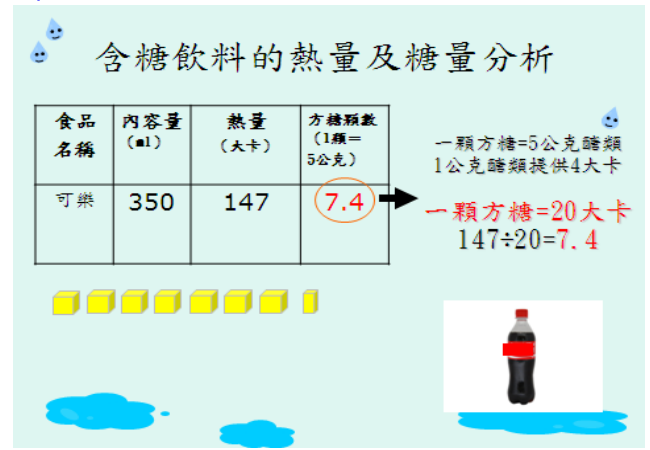
用餐人數：1390人 供餐日數：10日

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	
16	五	白飯	豬肉滷米血*	魚香豆腐粉絲煲*	炒大黃瓜	白菜蛋花湯*	棗子	4.1	2.5	1.5	1	0	2.4	680	
17	六	白飯	玉米肉燥	豆皮高麗菜*	雙色花椰菜	山藥雞湯	蘋果汁	4.1	2.6	1.5	0.5	0	2.8	676	
19	一	白飯	瓜子雞丁	螞蟻上樹	蒜味菜豆	味噌豆腐湯*	蓮霧	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
20	二	白飯	日式洋芋燉肉*	絲瓜金針菇炒蛋	蒜味油菜	香菇雞湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
21	三	培根蛋炒飯*		蔬菜海鮮溫沙拉*	杯子蛋糕*	菜頭黑輪湯*	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
22	四	小米飯	宮廷炒年糕*	南瓜炒蛋*	有機蔬菜	珍珠豆花*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639	
23	五	白飯	三杯魚*	蕃茄雞柳*	薑絲大白菜	海結大骨湯*	芭樂	4.3	2.6	1.3	1	0	2.5	701	
26	一	白飯	地瓜燒肉	蝦仁炒蛋*	炒青江菜	枸杞雞湯	茂谷	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
27	二	白飯	卡滋豬排*	花枝羹白菜*	炒綠花菜	紫菜蛋花湯*	鮮奶*	4.3	2.4	1.4	0	1	2.8	762	
28	三	228紀念日放假一天													
29	四	五穀飯	素麻婆豆腐*	偽東山鴨頭*	有機蔬菜	檸檬愛玉		4.2	2.3	1.2	0.1	0	2.3	606	

營養小常識



多288大卡，要跑36圈操場
(1圈200公尺)



多147大卡，要跑18圈操場
(1圈200公尺)

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。