

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年3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	三杯雞*	烘美濃菜	鐵板豆芽	蕃茄蛋花湯*	蜜棗	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665
4	一	白飯	海帶燉肉*	螞蟻上樹	炒青江菜	香菇雞湯	芭樂	4.1	2.2	1.5	1	0	2.8	676
5	二	白飯	油腐肉燥*	五味雜陳*	炒大陸妹	冬瓜排骨湯*	豆漿*	4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635
6	三	台南擔仔麵*		滷味大全*		海菜魚腐湯*	蘋果	4.1	2.1	1	1	0	2.8	656
7	四	胚芽飯	豆腐粉絲煲*	腰果玉米粒*	有機蔬菜	綠豆麥片湯*		4.5	2.1	1.3	0	0	2.3	609
8	五	白飯	青醬魚丁*	鳳梨肉片	蒜味油菜	菜頭排骨湯	香蕉	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699
11	一	白飯	和風蔬菜肉片*	魚香豆腐粉絲煲	蒜味菜豆	筍片雞湯	葡萄	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
12	二	白飯	海苔炸雞什錦*	咖里肉末*	炒綠花菜	豆芽海芽湯*	優酪乳*	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766
13	三	赤肉羹飯*		蜜蜂包*		黃瓜魚丸湯*	茂谷	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640
14	四	地瓜飯	麻油豆包*	蕃茄豆腐燴蛋*	有機高麗菜	黑糖粉角湯*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639
15	五	白飯	肉骨茶雞	筍片肉*	炒青江菜	味噌豆腐湯*	蜜棗	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695
18	一	白飯	蔥爆骰子豬*	翡翠蝦仁*	紅絲豆芽菜	山藥雞湯	橙蜜	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
19	二	白飯	瓜仔肉燥	客家小炒	福山萵苣	紫菜蛋花湯*	鮮奶	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700
20	三	蕃茄麵疙瘩*		旗魚包蛋黑輪*			香蕉	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699
21	四	五穀飯	台式炸豆腐*	玉米炒蛋*	雙色花椰菜	布丁甜湯*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639
22	五	白飯	酸辣魚丁*	杏鮑菇雞柳	蒜味油菜	香菜玉米湯	蘋果	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699
25	一	白飯	照燒雞丁*	佛跳牆*	蒜味高麗菜	蕃茄蛋花湯*	葡萄	4.3	2.6	1.3	1	0	2.5	701
26	二	白飯	泡菜肉片*	五香豆干*	炒青江菜	豆薯雞湯	果汁	4.5	2	1.3	0.6	0	2.3	637
27	三	台式米糕*		酸甜小黃瓜	魚鬆*	排骨酥湯*	茂谷	4.3	2.4	1.4	1	0	2.8	702
28	四	小米飯	金黃皮蛋豆腐*	素沙茶羊肉*	鐵板豆芽	紅豆湯		4.3	2.4	1.4	0	0	2.8	642
29	五	白飯	三杯花枝圈*	熱狗炒蛋*	薑絲大白菜	白菜豆腐湯*	芭樂	4.2	2.3	1.2	1	0	2.3	660

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、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。