

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年4月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：20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	白飯	梅子雞丁*	雙花什錦肉片	鐵板豆芽	味噌豆腐湯*	香蕉	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	
2	二	白飯	鴿蛋肉燥*	鮮蝦高麗菜*	炒青江菜	香菇雞湯	豆漿*	4.1	2.2	1.5	0	0	2.8	616	
3	三	什錦蔬菜炒飯*		海綿蛋糕*		四神湯*	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
4	四	4/4~4/7清明節連假													
5	五														
8	一	白飯	什錦排骨煲*	雞絲銀芽	薑絲絲瓜	蕃茄蛋花湯*	葡萄	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
9	二	小米飯	香酥什錦*	豆腐燴蛋*	有機蔬菜	素關東煮湯*	鮮奶*	4.3	2.4	1.1	0	1	2.8	755	
10	三	雞肉飯		筍干鴿蛋*		火鍋蔬菜湯*	蜜李	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
11	四	白飯	蔥薑鹹水雞	絲瓜滑蛋*	炒綠花菜	雙色芋圓湯*		4.2	2	1.3	0	0	2.3	580	
12	五	白飯	三杯魚丁*	烘美濃菜	蒜味菜豆	豆薯雞湯	芭樂	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
15	一	白飯	馬鈴薯燉肉*	木耳炒三鮮*	蒜味油菜	山藥雞湯	香蕉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
16	二	白飯	海苔大版燒*	五香豆干*	福山萵苣	紫菜蛋花湯*	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
17	三	鮮魚丁干貝蔬菜粥*		烤地瓜	魚鬆*		蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
18	四	胚芽飯	香椿豆腐*	紅蘿蔔炒蛋*	蒜味高麗菜	檸檬愛玉		4.5	2.5	1.3	0.2	0	2.3	651	
19	五	白飯	豬肉滷米血*	脆瓜雞丁	薑絲大白菜	玉米排骨湯	橙蜜	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
22	一	白飯	梅干燒肉	翠炒花枝*	鐵板豆芽	白菜豆腐湯*	綠葡萄	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
23	二	五穀飯	香菇蒸蛋*	蒜炒豆干片*	有機蔬菜	菇菇湯	優酪乳	4.3	2.6	1.3	0	1	2.5	761	
24	三	蕃茄肉	醬貝殼麵*	麥克雞塊*2*	綠花菜	玉米濃湯*	香蕉	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
25	四	白飯	栗子香菇雞*	金針菇炒肉絲	紅絲高麗菜	綠豆粉角湯*		5	2.4	1.4	0	0	2.8	691	
26	五	白飯	鮮魚豆腐*	毛豆雞柳	炒青江菜	鮮菇排骨湯	芭樂	4.3	2.4	1.4	1	0	2.8	702	
29	一	白飯	腐乳肉*	豆薯炒蛋*	蒜味油菜	茶壺湯*	小玉	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
30	二	白飯	黑糖豬腳	蝦仁豆腐*	福山萵苣	皇帝豆排骨湯	果汁	4.8	2.3	1.2	0.6	0	2.3	678	

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。