

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年5月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：23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	三	鮮筍粥*		旗魚黑輪包蛋*	小鬆餅*		蘋果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	
2	四	燕麥飯	咖哩潛水蛋*	偽東鴨頭*	有機高麗菜	百香藟蒟		4.1	2.2	1.5	0.2	0	2.8	628	
3	五	白飯	照燒雞丁*	佛跳牆*	紅絲豆芽菜	蕃茄蛋花湯*	蜜李	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
4	六	前峰國小-前峰之星:餐盒*+握油飯*							5.5	1.8	1.3	0	0	2.3	656
6	一	後紅國小:餐盒*+握油飯*							5.5	1.8	1.3	0	0	2.3	656
7	二	白飯	油腐肉燥*	五味雜陳*	炒青江菜	蒜頭雞湯	豆漿*	4.1	2.8	0.3	0	0	2.8	631	
8	三	蔬菜焗烤飯*		素關東煮*	草莓馬卡龍*	素小筍羹*	蜜李	4.2	2.6	0.4	1	0	2.8	685	
9	四	五穀飯*	三杯雞*	蒙苦烤肉*	炒大黃瓜	綠豆麥片湯*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639	
10	五	白飯	就醬蒸魚*	培根高麗菜*	炒綠花菜	味噌豆腐湯*	甜桃	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
13	一	白飯	蒜蓉排骨*	甜豆豆干*	福山萵苣	豆薯雞湯	西洋梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
14	二	白飯	香滷雞腿*	花枝羹白菜*	蒜味菜豆	玉米排骨湯	優酪乳*	4.2	2	1.3	0	1	2.3	700	
15	三	鍋燒雞絲麵*		鮮肉包*			香蕉	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
16	四	胚芽飯*	宮廷炒年糕*	蕃茄豆腐燴蛋*	薑絲大白菜	珍珠豆花*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639	
17	五	白飯	古早味紅燒肉*	毛豆雞柳	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯*	芭樂	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
20	一	白飯	地瓜燒肉*	蝦仁炒蛋*	紅絲高麗菜	枸杞雞湯	葡萄	4.3	2.6	1.3	1	0	2.5	701	
21	二	白飯	奶香燉雞*	胡瓜鴿蛋*	鐵板豆芽	白菜豆腐湯*	鮮奶*	4.5	2	1.3	0	1	2.3	721	
22	三	紅燒素麵疙瘩*		泡菜豆腐*	堅果綜合包*		甜桃	5	2.4	1.4	1	0	2.8	751	
23	四	小米飯	豆豉排骨*	客家小炒*	蒜味油菜	黑糖粉角湯*		4.3	2.4	1.4	0	0	2.8	642	
24	五	白飯	泰式魚丁*	杏菇肉絲	炒大黃瓜	味噌豆腐湯*	蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
27	一	白飯	愛爾蘭燉肉*	螞蟻上樹*	雙色花椰菜	茶壺湯*	紅西瓜	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
28	二	白飯	鹹酥雞*	麻婆豆腐*	薑絲絲瓜	蘿蔔丸子湯*	優酪乳*	5	2.4	1.4	0	1	2.8	811	
29	三	蕃茄蛋炒飯*		娃娃蛋糕*		火鍋蔬菜湯*	芭樂	4.3	2.4	1.4	1	0	2.8	702	
30	四	香鬆飯*	塔香菇豆腐*	南瓜炒蛋*	有機蔬菜	冬瓜鮮草		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
31	五	白飯	玉米肉燥*	魚香豆腐粉絲煲*	蒜味菜豆	山藥雞湯	香蕉	4.8	2.3	1.2	1	0	2.3	702	

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。