

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年6月份午餐菜單

用餐人數：1390人 供餐日數：19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	
3	一	白飯	栗子香菇雞*	筍片炒肉絲*	炒青江菜	玉米排骨湯	葡萄	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	
4	二	白飯	京醬肉絲*	什錦滷味*	雙色花椰菜	豆薯雞湯	豆漿*	4.1	2.2	1.5	0	1	2.8	736	
5	三	鍋燒雞絲麵*		香菇蛋黃肉粽*			芭樂	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
6	四	小米飯*	麻油菇菇鍋*	海苔燒蛋*	炒大黃瓜	紅豆抹茶圓*		5.5	1.8	1.3	0	0	2.3	656	
7	五	白飯	腐乳蒸魚*	鳳梨肉片	尼龍白菜	香菇雞湯	甜桃	5.5	1.8	1.3	1	0	2.3	716	
10	一	端午節放假													
11	二	白飯	咔拉雞腿排*	咖哩雙色*	炒綠花菜	紫菜蛋花湯*	優酪乳*	4.2	2.6	0.4	0	1	2.8	745	
12	三	高麗菜鹹粥*		泡菜肉片*	彩色刈包*		香蕉	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
13	四	海苔飯*	烏龍豆干*	素佛跳牆*	有機蔬菜	銀耳湯		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
14	五	白飯	梅干燒肉*	培根高麗菜*	蒜味菜豆	豆薯蛋花湯*	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
17	一	白飯	塔香百頁肉燥*	麻醬雞絲*	薑絲大白菜	菜頭排骨湯*	西洋梨	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
18	二	白飯	和風蔬菜肉片*	紅蘿蔔炒蛋*	炒綠花菜	枸杞雞湯	鮮奶*	4.5	2.5	1.3	0	1	2.3	759	
19	三	紅燒刀削麵*		藍莓夾心麵包*		海菜魷魚湯*	芭樂	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
20	四	胚芽飯*	起司雲朵蛋*	素打拋肉*	有機高麗菜	綠豆薏仁湯*		4.5	2.5	1.3	0	0	2.3	639	
21	五	白飯	泰式魚丁*	杏菇肉絲	福山萵苣	味噌豆腐湯*	香蕉	4.3	2.6	1.3	1	0	2.5	701	
24	一	白飯	瓜子雞丁*	螞蟻上樹*	炒青江菜	海結大骨湯*	白葡萄	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
25	二	白飯	蜜汁豬棒腿*	麻婆豆腐*	炒大黃瓜	冬菜魚丸湯*	優酪乳*	5	2.4	1.4	0	1	2.8	811	
26	三	五穀蔬菜炒飯*		檸檬翅小腿*2*		火鍋蔬菜湯*	蘋果	4.3	2.4	1.4	1	0	2.8	702	
27	四	地瓜飯	麻油豆包*	素熱狗炒蛋*	鐵板豆芽	愛玉檸檬		4.3	2.4	1.1	0	0	2.8	635	
28	五	海鮮粥*		蜂蜜柚子卷*	魚鬆*		愛文*	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	

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。