

高雄市岡山區前峰/後紅國小 113年8-9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	
30	五	白飯	地瓜燒肉*	蝦仁炒蛋*	紅絲高麗菜	蕃茄豆腐湯*	蘋果	4.1	2.3	1.5	1	0	2.4	665	
2	一	白飯	味噌燒雞*	鳳梨肉片	薑絲絲瓜	紫菜蛋花湯*	芭樂	4.1	2.2	1.5	1	0	2.8	676	
3	二	小米飯*	壽喜燒豆腐*	玉米炒蛋*	有機蔬菜	金針枸杞湯*	豆漿*	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
4	三	咖哩雞燴飯*		偽章魚小丸子*		白菜餛飩湯*	香蕉	5.5	1.8	1.3	1	0	2.3	716	
5	四	白飯	油腐肉燥*	螞蟻上樹*	蒜味菜豆	檸檬愛玉		5.5	1.8	1.3	0.1	0	2.3	662	
6	五	白飯	青醬魚丁*	蒙古烤肉*	炒青江菜	筍片雞湯	水梨	4.1	2.8	0.3	1	0	2.8	691	
9	一	白飯	三杯雞*	烘美濃菜*	炒大黃瓜	菜頭排骨湯	葡萄	4.2	2.6	0.4	1	0	2.8	685	
10	二	白飯	玉米肉燥*	魚香豆腐粉絲煲*	蒜味油菜	紫菜蛋花湯*	優酪乳*	4.5	2.5	1.3	0	1	2.3	759	
11	三	蔬菜肉絲炒飯*		鮮奶紅豆銅鑼燒*		火鍋蔬菜湯*	文旦	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
12	四	五穀飯*	香菇蒸蛋*	什錦滷味*	鐵板豆芽	綠豆麥片湯*		4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
13	五	白飯	百頁燒肉*	綠花花枝*	薑絲大白菜	香菇雞湯*	蘋果	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
16	一	白飯	黑糖豬腳*	蝦仁豆腐*	福山萵苣	豆薯雞湯	綠葡萄	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
17	二	中秋節放假													
18	三	蕃茄刀削麵*		冰心地瓜			香蕉	4.5	2.5	1.3	1	0	2.3	699	
19	四	胚芽飯*	塔香豆腸*	南瓜炒蛋*	有機小松菜	紅豆豆花*		4.3	2.6	1.3	0	0	2.5	641	
20	五	白飯	梅子蒸魚*	肉片高麗菜	蒜味菜豆	味噌豆腐湯*	芭樂	4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
23	一	白飯	豬肉滷米血*	甜豆豆干*	炒青江菜	茶壺湯*	水梨	5	2.4	1.4	1	0	2.8	751	
24	二	白飯	麥克雞塊*2*	沙茶肉片*	炒大黃瓜	紫菜蛋花湯*	鮮奶*	4.3	2.4	1.4	0	1	2.8	762	
25	三	玉米雞茸粥*		台式泡菜豆腐*	魚鬆*		蘋果	4.3	2.4	1.1	1	0	2.8	695	
26	四	地瓜飯	素瓜仔肉燥燴腐*	海苔洋芋炒蛋*	有機高麗菜	黑糖粉角*		4.5	2	1.3	1	0	2.3	661	
27	五	白飯	香滷雞腿*	筍干油腐*	雙色花椰菜	玉米排骨湯	香蕉	5	2.4	1.4	0	1	2.8	811	
30	一	白飯	愛爾蘭燉肉*	黑胡椒雞柳	薑絲絲瓜	蘿蔔丸子湯*	葡萄	4.3	2.4	1.4	1	0	2.8	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項過敏原 <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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>

6. 本校烹調皆使用大豆沙拉油、醬油等大豆製品。