

高雄市岡山區前峯/和平國小 108年1月份午餐菜單

用餐人數：1020人 供餐日數：13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	二	元旦放假一日													
2	三	咖哩雞燴飯		煙燻蛋		火鍋湯	蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
3	四	海苔飯	泡菜豆腐煲	菇菇炒蛋	有機蔬菜	黑糖地瓜湯		4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
4	五	白飯	油腐肉燥	蕃茄炒雞柳	炒莧菜	味噌豆腐湯	菓子	4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
7	一	白飯	味噌燒腱肉	五彩蝦球	蒜味菠菜	茶壺湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
8	二	白飯	呷啦雞腿丁	壽喜燒	炒A菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
9	三	鍋燒烏龍麵		肉鬆麵包			香蕉	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
10	四	胚芽飯	三杯豆包米血	黃瓜燴鴿蛋	香菇大白菜	綠豆麥片湯		4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718	
11	五	白飯	樹子蒸魚	鹹豬炒高麗菜	炒大陸妹	菜頭排骨湯	蓮霧	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
14	一	白飯	瓜子雞丁	綠花花枝	鐵板豆芽	黃金魚蛋湯	海梨	4	2.3	1.5	0	0	2.2	589	
15	二	白飯	紅燒排骨	魷仔魚炒蛋	蒜味油菜	紅棗雞湯	豆漿	4	2.3	1.3	1	0	2.2	644	
16	三	白飯	鴿蛋肉燥	豉汁豆腐		白菜餛飩湯	蘋果	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	
17	四	小米飯	日式蒸蛋	什錦滷味	炒莧菜	雙色芋圓湯		4	2.5	1.2	0	1	2.4	726	
18	五	排骨燕麥粥		髒髒包			草莓	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	

營養小常識

黃金比例321

用餐的時間到了，看一看今天的午餐吃什麼？小朋友你會先想知道的一定是午餐主菜，也就是肉類，肉類含有豐富的蛋白質，可供我們生長所需的營養，但吃多會造成腎臟的負擔，也是心血管疾病及肥胖的幫兇，所以每一類食物都要吃且要吃的剛剛好。這就是營養師要告訴各位小朋友的，食物“黃金比例321”何謂3呢？就是五穀根莖類，每餐至少要吃一碗的白飯，這一類的食物熱量並不高，主要提供活動熱量來源及增加胃飽足感，千萬不要為減重只吃一點飯哦！何謂2呢？是指肉魚豆蛋類，低年級小朋友每餐可以吃一個手掌大的豬排或是一隻雞腿；高年級可以增加約二根手指大小的肉類，適量即可。何謂1呢？蔬菜類每餐至少要吃半碗青菜，青菜中的纖維質可讓腸道蠕動排便順暢除了以上三類食物之外，小朋友還要記的每天要吃1~2顆水果，牛奶至少一杯，均衡營養，頭好壯壯身體好。



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，不另行公告。

2.本校豆製品及玉米採用非基因改造食品。

營養師：

執行秘書：

校長：