

高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年2月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：14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	
11	一	白飯	三杯雞	香芝干丁	炒青江菜	薏仁排骨湯	香蕉	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
12	二	白飯	瓜仔肉燥	綠花雞柳	蝦米扁蒲	味噌豆腐湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
13	三	鮭魚炒飯		鮮肉包		茶壺湯	茂谷	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
14	四	香鬆飯	香椿百頁	紅絲炒蛋	薑絲水蓮	紅豆湯		4.2	2	1.3	1	0	2.3	640	
15	五	白飯	粉蒸排骨	白菜炒雞柳	薑絲絲瓜	蕃茄蛋花湯	蓮霧	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
18	一	白飯	百頁燒腱肉	蝦仁炒蛋	炒大陸妹	筍片雞湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
19	二	五穀飯	翡翠蒸蛋	五彩鴿蛋	有機蔬菜	茹茹湯	鮮奶	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
20	三	紅燒排骨麵		烤地瓜		黃金魚蛋湯	奇異果	4.1	2.3	1.4	0	1	2.3	718	
21	四	白飯	和風壽喜燒	木耳炒三鮮	蒜末油菜	菜頭黑輪湯	香蕉	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
22	五	白飯	蒸魚豆腐	柳松菇雞柳	炒綠花菜	紫菜蛋花湯	棗子	4	2.3	1.5	0	0	2.2	589	
23	六	白飯	香滷雞腿	烘美濃菜	蒜味菠菜	地瓜芋泥圓		4	2.3	1.3	1	0	2.2	644	
25	一	白飯	麻油肉片	南瓜炒蛋	炒青江菜	香菇雞湯	茂谷	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	
26	二	白飯	鹹酥什錦	麻婆豆腐	炒大陸妹	皇帝豆排骨湯	豆漿	4	2.5	1.2	0	1	2.4	726	
27	三	玉米雞茸粥		小籠包*2			蘋果	4	2.5	1.2	0	1	2.4	726	
28	四	228放假一日							4	2.5	1.2	1	0	2.4	666

營養小常識

高雄市學校午餐打菜份量圖-國小版

◎打菜份量圖

主食：約1碗(標準碗)
全穀根莖類3.5-4.5份

蔬菜：約1尖匙(菜匙)
蔬菜類0.8份

主菜：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類1.5份

半葷素：約1尖匙(菜匙)
豆魚肉蛋類0.5份
蔬菜類0.5份

湯品：約1杓(大湯杓)
蔬菜類0.2份

水果：約1拳頭大
水果類1份

(備註)：1平匙為1菜匙半裝；1尖匙為1.5平匙；1滿匙為2平匙。

◎餐盤打菜份量圖

蔬菜類 0.8份

全穀根莖類 3.5-4.5份

豆魚肉蛋類 1.5份

水果類 1份

蔬菜類 0.2份

豆魚肉蛋類 0.5份

蔬菜類 0.5份

◎打菜用具介紹(依各校實際使用為主)

大湯杓 200毫升

小湯杓 100毫升

菜匙 70毫升

湯匙 40毫升

標準碗 250毫升

●依據教育部公告「學校午餐食物內容及營養基準」製作

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：