

# 高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年3月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：20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	五	和平紀念日彈性放假													
4	一	白飯	瓜子雞丁	綠花花枝	鐵板豆芽	海結大骨湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
5	二	白飯	炸豬排	咖哩雙色	紅絲高麗菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	0	1	2.8	766	
6	三	蕃茄麵疙瘩		菠蘿餐包			蘋果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
7	四	海苔飯	泡菜豆腐煲	菇菇炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯		4.2	2.4	1.3	0	0	2.3	610	
8	五	白飯	青醬魚丁	鹹豬肉高麗菜	炒油菜	香菇雞湯	奇異果	4.1	2.4	1.5	1	0	2.8	691	
11	一	白飯	日式照燒雞	酸菜肉片	炒大陸妹	冬菜魚丸湯	茂谷	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
12	二	白飯	黑糖豬腳	南瓜滑蛋	蒜味A菜	枸杞雞湯	優酪乳	4.2	2.4	1.2	0	1	2.3	728	
13	三	夏威夷炒飯		滷雞腿		紫菜蛋花湯	芭樂	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
14	四	小米飯	三杯豆包米血	玉米素肉燥	炒絲瓜	冬瓜寒天		4.3	2.4	1.4	0	0	2.3	620	
15	五	白飯	海鮮燴豆腐	白菜雞柳	炒小白菜	菜頭排骨湯	棗子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
18	一	白飯	梅干燒肉	沙茶冬粉	炒大陸妹	黑輪湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
19	二	白飯	香滷肉排	豆薯炒鮮菇	炒油菜	茶壺湯	鮮奶	4.2	2.4	1.5	0	1	2.3	735	
20	三	白飯	鴿蛋肉燥	豉汁豆腐		白菜餛飩湯	蘋果	4.1	2.3	1.4	1	0	2.3	658	
21	四	麥片飯	糖醋豆腐	黃瓜炒鴿蛋	紅絲高麗菜	檸檬山粉圓		4	2.3	1.5	0	0	2.2	589	
22	五	白飯	洋芋燒雞	烘美濃菜	蒜味A菜	香菜玉米湯	蓮霧	4	2.3	1.3	1	0	2.2	644	
25	一	白飯	杏鮑菇滷雞	菜豆肉絲	炒豆芽菜	皇帝豆排骨湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706	
26	二	白飯	油腐肉燥	蕃茄炒雞柳	炒絲瓜	白菜蛋花湯	豆漿	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646	
27	三	皮蛋瘦肉粥		鍋貼*2			茂谷	4.2	2.4	1.5	1	0	2.3	675	
28	四	薏仁飯	鐵板豆腐	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰菜	仙草蜜		4.1	2.6	1.4	0	0	2.3	621	
29	五	白飯	麻婆鮮魚	柳松菇雞柳	炒青江菜	薏仁排骨湯	芭樂	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666	

## 營養小常識

### 認識「食品標示」

大家都知道，吃的東西放久了味道會變、會壞，因為所有吃的東西都有一定的保鮮期，過了這段時間，食物的品質會變差，不但衛生不保且食物也發揮不了該有的營養功能。所以，買吃的東西最重要就是要看清楚「食品標示」。因為所有密閉包裝的食品，至少都要在外包裝上註明下列項目：

1. 品名
2. 內容物名稱及重量、容量或數量
3. 食品添加物名稱
4. 廠商名稱、電話號碼及住址
5. 有效日期



所以，食品標示就像是食物的身份證，除了上述提到的標示外，有些食品也會另外標示，例：冷凍食品會特別告訴你要放在溫度-18℃以下保存…等。所以，小朋友買食物時請看清楚「食品標示」，再決定買不買，那你就是個聰明的消費者。

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：