

高雄市岡山區前峰/後紅國小 109年10月份午餐菜單

用餐人數：1310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 | |
|----|----|--------------------|-------|----------------|-------|-------|-----|-------|-------|-----|-----|----|-----|-----|--|
| 1 | 四 | 中秋節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 五 | 中秋節彈性放假-9/26已補上班上課 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 一 | 白飯 | 黑胡椒肉片 | 蕃茄燒雞 | 炒大陸妹 | 味噌豆腐湯 | 恐龍蛋 | 4.2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2.3 | 633 | |
| 6 | 二 | 白飯 | 鴨肉滷米血 | 杏鮑菇肉片 | 蒜味菠菜 | 枸杞雞湯 | 優酪乳 | 4.2 | 2.3 | 0.9 | 0 | 1 | 2.3 | 713 | |
| 7 | 三 | 什錦蔬菜炒飯 | | 巧克力蛋糕捲 | | 火鍋湯 | 甜桃 | 4.2 | 2.4 | 1.5 | 1 | 0 | 2.3 | 675 | |
| 8 | 四 | 黑芝麻飯 | 宮保杏鮑菇 | 南瓜炒蛋 | 有機蔬菜 | 綠豆冬瓜湯 | | 4.2 | 2 | 1.3 | 0 | 0 | 2.3 | 580 | |
| 9 | 五 | 10/9國慶日補假一日 | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 一 | 白飯 | 紹子肉燥 | 絲瓜滑蛋 | 尼龍白菜 | 茶壺湯 | 葡萄 | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 1 | 0 | 2.8 | 706 | |
| 13 | 二 | 白飯 | 鐵路大排 | 咖哩雙色 | 炒綠花菜 | 紫菜蛋花湯 | 優酪乳 | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 0 | 1 | 2.8 | 766 | |
| 14 | 三 | 青醬海鮮義式麵 | | 奶油餐包 | | 玉米濃湯 | 香蕉 | 4.2 | 2.4 | 1.5 | 1 | 0 | 2.3 | 675 | |
| 15 | 四 | 麥片飯 | 三杯豆腐 | 素什錦滷味 | 鐵板豆芽菜 | 地瓜芋泥圓 | | 4.1 | 2.4 | 1.4 | 1 | 0 | 2.4 | 670 | |
| 16 | 五 | 白飯 | 梅子蒸魚 | 蒜炒豆干片 | 薑絲白菜 | 山藥排骨湯 | 蘋果 | 4.1 | 2.3 | 1.4 | 0 | 1 | 2.3 | 718 | |
| 19 | 一 | 白飯 | 海苔大版燒 | 蘭花雞柳 | 薑絲大白菜 | 白菜豆腐湯 | 芭樂 | 4 | 2.3 | 1.5 | 1 | 0 | 2.2 | 649 | |
| 20 | 二 | 白飯 | 咔拉雞腿堡 | 韓式豆腐煲 | 蒜味油菜 | 芹菜貢丸湯 | 鮮奶 | 4.2 | 2 | 1.3 | 0 | 1 | 2.3 | 700 | |
| 21 | 三 | 玉米雞茸粥 | | 義式肉丸*2+起司醬+大亨堡 | | | 奇異果 | 4.2 | 2 | 1.3 | 1 | 0 | 2.3 | 640 | |
| 22 | 四 | 地瓜飯 | 日式蒸蛋 | 砂鍋獅子頭 | 雙色花椰菜 | 冬瓜寒天 | | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 0 | 0 | 2.8 | 646 | |
| 23 | 五 | 白飯 | 栗子香菇雞 | 培根高麗菜 | 炒大陸妹 | 冬瓜排骨湯 | 蜜梨 | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 1 | 0 | 2.8 | 706 | |
| 26 | 一 | 白飯 | 滷筍干豬腳 | 蝦仁豆腐 | 蝦米扁蒲 | 香菇雞湯 | 香蕉 | 4.2 | 2.4 | 1.5 | 1 | 0 | 2.3 | 675 | |
| 27 | 二 | 白飯 | 瓜仔肉燥 | 玉米炒蛋 | 炒高麗菜 | 蘿蔔黑輪湯 | 豆漿 | 4.1 | 2.4 | 1.4 | 0 | 0 | 2.4 | 610 | |
| 28 | 三 | 鍋燒雞絲麵 | | 白玉流沙包 | | | 甜桃 | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 1 | 0 | 2.8 | 706 | |
| 29 | 四 | 五穀飯 | 樹子豆包 | 泰式檸檬猴頭菇 | 炒青江菜 | 八寶甜湯 | | 4.2 | 2 | 1.3 | 0 | 0 | 2.3 | 580 | |
| 30 | 五 | 白飯 | 麻婆燒魚 | 蒙古烤肉 | 蒜味菠菜 | 紫菜蛋花湯 | 芭樂 | 4.1 | 2.6 | 1.5 | 1 | 0 | 2.8 | 706 | |

營養小常識

高雄市午餐用餐禮儀

~高雄市校園營養師提醒您

(1)飯前要洗手



(2)專人戴帽、戴口罩打菜



(3)打菜後加蓋



**(4)適量取餐，
用餐時不交談、不共食**



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：