食家安 114年12月菜單 基隆市立七堵國小

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	一	一. 白米飯 白米	二. 家常豆皮* 角螺+紅蘿蔔+杏鮑菇+木耳	三. 紅絲扁蒲 扁蒲+紅椒	四. 時蔬	五. 肉羹湯* 素肉羹+大白菜+脆筍絲+香菇	保久乳*		4.0	2.0	1.7	2.0	0.0	1.0	643
02	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 菜脯燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+香菇+菜脯	三. 滷白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	五. 紅豆麥片湯* 紅豆+麥片	水果x1		5.0	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0	563
03	三	一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 照燒花干* 蘭花干+蒟蒻小卷	三. 日式咖哩醬* 豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 金針湯 金針+金針菇+白蘿蔔	豆沙包x1*		4.2	2.5	1.0	2.0	0.0	0.0	547
04	四	一. 白米飯 白米	二. 凍腐壽喜燒* 凍豆腐+高麗菜+金針菇	三. 番茄炒蛋* 蛋+番茄	四. 時蔬	五. 南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐	水果x1		4.1	2.5	1.2	2.0	1.0	0.0	605
05	五	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 佛跳牆 烤麩+大白菜+芋頭+筍干+香菇	三. 蘿蔔佃煮* 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 黃金海芽湯 玉米粒+海帶芽+金針菇	保久乳*		4.3	3.0	2.0	2.0	0.0	1.0	726
08	一	一. 白米飯 白米	二. 古早味素燥* 豆干+杏鮑菇	三. 和風蒸蛋* 蛋+紅蘿蔔+玉米粒	四. 時蔬	五. 高麗鮮菇湯 高麗菜+金針菇+香菇	保久乳*		4.0	2.8	1.9	2.0	0.0	1.0	692
09	二	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 紅燒素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔+冬粉	三. 清炒結頭菜 結頭菜+木耳+雪菜+紅椒	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 榨菜+脆筍絲+香菇	水果x1		4.2	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	604
10	三	一. DIY招牌拌麵* 油麵	二. 香滷豆包x1* 豆包+香菇+水煮花生	三. 招牌拌料 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豆乾	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 大白菜+金針菇	南瓜雜糧小饅頭*1		4.0	2.0	1.3	2.0	0.0	0.0	513
11	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒年糕油腐* 油豆腐+綠豆芽+高麗菜+年糕	三. 紅燒蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶結+香菇	四. 時蔬	五. 紫菜湯 紫菜+金針菇+薑	水果x1		4.3	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	606
12	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 泡菜麵輪 麵輪+大白菜+冬粉+紅蘿蔔+素泡菜	三. 木耳高麗* 高麗菜+木耳+豆皮	四. 時蔬	五. 薑絲扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔+薑	保久乳*		4.2	2.7	2.5	2.0	0.0	1.0	715
15	一	一. 白米飯 白米	二. 招牌咖哩素肚* 素肚+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 醬爆海根 海帶根+薑	四. 時蔬	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+海帶芽	保久乳*		4.2	2.0	1.8	2.0	0.0	1.0	659
16	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 福菜燒油腐* 油豆腐+筍干+福菜	三. 鮮蔬寬粉 寬粉+大白菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 南瓜蔬菜湯 高麗菜+南瓜	水果x1		4.4	2.3	1.4	2.0	1.0	0.0	620
17	三	一. 高麗菜拌飯 白米+高麗菜+紅蘿蔔+香菇	二. 塔香素雞 素雞+金針菇+九層塔	三. 鮮炒銀芽 綠豆芽+木耳+紅椒	四. 時蔬	五. 山藥湯 山藥+馬鈴薯+枸杞	堅果x1		4.1	2.2	1.3	2.0	0.0	0.0	591
18	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式打拋豆干* 豆干+番茄+九層塔	三. 玉米菜脯蛋* 蛋+玉米粒+菜脯	四. 時蔬	五. 薑絲結頭湯 結頭菜+紅蘿蔔+薑	水果x1		4.2	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	632
19	五	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 麻油豆皮* 角螺+高麗菜+杏鮑菇+薑	三. 家常豆腐* 豆腐+紅蘿蔔+金針菇+玉米筍+木耳	四. 時蔬	五. 冬至鹹湯圓* 湯圓+油片絲+香菇+芹菜	保久乳*		4.6	2.6	1.7	2.0	0.0	1.0	697
22	一	一. 白米飯 白米	二. 鮮炒素肚* 素肚+高麗菜+香菇	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+薑	保久乳*		4.0	2.8	2.1	2.0	0.0	1.0	697
23	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 醬燒麵輪 麵輪+杏鮑菇+玉米筍	三. 南瓜燴蛋* 蛋+南瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 養生蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米粒+枸杞	水果x1		4.2	2.8	1.9	2.0	1.0	0.0	646
24	三	一. 聖誕特餐:奶香白醬拌麵* 直麵	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 奶香白醬拌料* 玉米粒+素火腿+紅蘿蔔+奶粉	四. 時蔬	五. 冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖	奶皇包x1*		5.8	2.0	0.7	2.0	0.0	0.0	624
26	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 沙嗲凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+花生粉	三. 時蔬油腐* 油豆腐+玉米筍+木耳	四. 時蔬	五. 薑絲冬瓜湯 冬瓜+香菇+薑	保久乳*		4.2	3.6	1.8	2.0	0.0	1.0	747
29	一	一. 白米飯 白米	二. 馬鈴薯燉豆腸* 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 彩繪干絲* 干絲+木耳+紅椒	四. 時蔬	五. 蔬菜味噌湯* 豆腐+高麗菜+金針菇	保久乳*		4.3	3.0	1.3	2.0	0.0	1.0	709
30	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 香滷豆干* 豆干+白蘿蔔+紅蘿蔔+杏鮑菇	三. 枸杞蒲瓜* 蒲瓜+油片+枸杞	四. 時蔬	五. 白菜鮮菇湯 大白菜+香菇	水果x1		4.0	2.0	2.3	2.0	1.0	0.0	598
31	三	蔬食日： 一. DIY和風拌麵* 烏龍麵	二. 和風拌料* 豆包+木耳+紅蘿蔔+玉米筍+香菇	三. 日式關東煮* 白蘿蔔+玉米+凍豆腐	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯	銀絲卷*1	履歷豆漿x1*	4.1	3.0	1.4	2.0	0.0	0.0	577