食家安 115年02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	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)
23	一	一. 白米飯 白米	二. 鍋燒肉片 豬肉+玉米段+洋蔥+紅椒	三. 黑輪黃瓜 大黃瓜+黑輪+木耳	四. 時蔬	五. 鮮茄蔬菜湯 蕃茄+大白菜+大骨+馬鈴薯	保久乳*1	4.4	2.1	2.2	2.5	0.0	1.0	733
24	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 麻油豬 豬肉+高麗菜+香菇+薑	三. 番茄炒蛋* 蕃茄+蛋+洋蔥	四. 時蔬	五. 山藥大骨湯 山藥+馬鈴薯+大骨	水果x1	4.2	2.3	1.8	3.2	1.0	0.0	716
25	三	一. DIY肉燥拌麵* 油麵	二. 特製翅小腿x2 翅小腿	三. 特製肉燥* 豬肉+杏鮑菇+洋蔥+豆干+蒜	四. 時蔬	五. 味噌鮮瓜湯 大黃瓜+金針菇	奶皇包*1	3.7	2.5	1.2	3.5	0.0	0.0	634
26	四	一. 白米飯 白米	二. 鹹冬瓜雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+鹹冬瓜	三. 麻婆豆腐* 豆腐+杏鮑菇+豬肉+蒜+蔥+薑	四. 時蔬	五. 薑絲海芽湯 玉米粒+乾海芽+大骨+薑	水果x1	4.0	2.7	1.2	3.3	1.0	0.0	721

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品　/ 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用