食家安 115年03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)
02	一	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲鮮魚* 水鯊魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+薑+花生粉	三. 蘿蔔滷味 白蘿蔔+黑輪+海帶結	四. 時蔬	五. 金針金菇湯 金針菇+金針+大骨	保久乳*		4.5	3.0	2.0	1.5	0.0	1.0	799
03	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 三杯雞* 雞肉+杏鮑菇+油豆腐+薑+九層塔	三. 玉米蒸蛋* 蛋+玉米+香菇	四. 時蔬	五. 紫菜湯 金針菇+紫菜+薑+大骨	水果x1		4.6	2.9	1.3	1.4	1.0	0.0	693
04	三	一. DIY番茄肉醬拌麵* 螺旋麵	二. 香滷雞腿排x1 雞排	三. 番茄肉醬* 豬肉+蕃茄+豆干+洋蔥	四. 時蔬	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	南瓜雞糧小饅頭x1*		4.7	3.5	0.8	1.4	0.0	0.0	676
05	四	一. 白米飯 白米	二. 蔥燒肉片 豬肉+洋蔥+玉米筍+蔥	三. 小瓜芽菜 綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 香菇雞湯 雞肉+香菇+紅蘿蔔	水果x1		4.1	2.2	2.4	1.6	1.0	0.0	643
06	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 義式檸檬香料雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+紅椒+蒜	三. 培根高麗* 高麗菜+培根+蒜	四. 時蔬	五. 南瓜湯 南瓜+馬鈴薯+香菇+大骨	保久乳*		4.8	2.3	1.6	1.4	0.0	1.0	757
09	一	一. 白米飯 白米	二. 泰式風味豬 豬肉+杏鮑菇+洋蔥+九層塔	三. 海帶干絲* 海帶+干絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 脆筍絲+淡榨菜絲+香菇+大骨	保久乳*		4.1	2.5	2.4	1.5	0.0	1.0	754
10	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 義式香燒翅小腿x2 翅小腿	三. 蝦香白菜* 大白菜+木耳+蝦皮	四. 時蔬	五. 枸杞蒲瓜湯 扁蒲+金針菇+枸杞+大骨	水果x1		4.1	2.7	2.3	1.5	1.0	0.0	673
11	三	蔬食日:一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 關東煮* 白蘿蔔+油豆腐+香菇	三. 咖哩拌醬 馬鈴薯+洋蔥+玉米粒+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 味噌湯 金針菇+洋蔥+海芽	豆沙包x1*		3.7	0.4	1.5	1.2	0.0	0.0	383
12	四	一. 白米飯 白米	二. 和風照燒嫩雞 雞肉+地瓜+洋蔥+毛豆	三. 木耳炒蛋* 蛋+金針菇+木耳	四. 時蔬	五. 冬瓜丸片湯* 冬瓜+虱目珍珠丸	水果x1		4.5	3.1	1.8	1.4	1.0	0.0	716
13	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 泡菜燒肉 豬肉+大白菜+洋蔥+泡菜	三. 黃芽拌菜* 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+白芝麻	四. 時蔬	五. 山藥大骨湯 山藥+馬鈴薯+紅蘿蔔+大骨	保久乳*		4.7	2.2	2.0	1.5	0.0	1.0	762
16	一	一. 白米飯 白米	二. 蒜泥白肉 豬肉+高麗菜+紅蘿蔔+蒜+薑	三. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	四. 時蔬	五. 柴魚豆腐湯* 豆腐+大白菜+柴魚片+大骨	保久乳*		4.8	2.6	1.9	1.6	0.0	1.0	792
17	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 馬鈴薯年糕雞 雞肉+馬鈴薯+韓式年糕+紅蘿蔔	三. 鮮炒黃瓜 大黃瓜+香菇	四. 時蔬	五. 白玉大骨湯 白蘿蔔+玉米段+薑+大骨	水果x1		4.9	2.2	2.1	1.6	1.0	0.0	693
18	三	一. DIY高纖小魚燴飯 白米	二. 照燒雞翅X1 三節翅	三. 高纖小魚燴料* 大白菜+豬肉+吻仔魚+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+金針菇+大骨	綜合堅果x1*	履歷豆漿*1	4.2	3.2	1.3	2.5	0.0	0.0	671
19	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式檸檬魚* 水鯊魚丁+蕃茄+洋蔥+雲耳	三. 豆皮高麗* 高麗菜+豆皮+紅椒	四. 時蔬	五. 芹香結頭湯 結頭菜+香菇+芹菜+大骨	水果x1		4.5	3.0	2.3	1.2	1.0	0.0	705
20	五	一. 芝麻飯* 白米+芝麻	二. 佛跳牆* 豬肉+大白菜+芋頭+筍乾+蔥+香菇+蝦米	三. 和風海芽蒸蛋* 蛋+金針菇+柴魚片+乾海芽	四. 時蔬	五. 羅宋湯 蕃茄+洋蔥+馬鈴薯+大骨	保久乳*		4.7	2.3	2.2	1.5	0.0	1.0	772
23	一	一. 白米飯 白米	二. 炸醬豬肉 豬肉+洋蔥+青花菜+紅蘿蔔	三. 佃煮蘿蔔 白蘿蔔+蒟蒻+香菇	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+薑+大骨	保久乳*		4.2	3.4	2.1	1.5	0.0	1.0	814
24	二	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+紅椒+蒜+奶粉	三. 田園蔬菜 南瓜+杏鮑菇+玉米筍	四. 時蔬	五. 蕃茄豆腐湯* 蕃茄+豆腐+蔥+大骨	水果x1		4.9	2.3	2.2	1.5	1.0	0.0	696
25	三	一. DIY家常麵疙瘩* 麵疙瘩	二. 香嫩豬排x1 香蒜大排	三. 家常拌料* 高麗菜+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+香菇+蝦皮	四. 時蔬	五. 地瓜QQ圓 地瓜+QQ圓	芋泥包x1*		4.4	2.3	1.0	1.5	0.0	0.0	571
26	四	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔肉 豬肉+香菇+洋蔥+脆瓜	三. 蕃茄炒蛋* 蕃茄+蛋	四. 時蔬	五. 當歸湯 大白菜+香菇+枸杞+當歸片	水果x1		4.1	2.4	2.0	1.6	1.0	0.0	647
27	五	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅椒+蔥	四. 時蔬	五. 昆布湯* 豆腐+乾海芽+薑+大骨	保久乳*		4.4	3.4	2.1	1.5	0.0	1.0	826
30	一	一. 白米飯 白米	二. 韓式宮廷炒豬* 豬肉+洋蔥+韓式年糕+小黃瓜+香菇+白芝麻	三. 紅絲菇菇蛋* 蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 玉米湯 馬鈴薯+玉米粒+大骨	保久乳*		4.7	2.7	1.9	1.5	0.0	1.0	793
31	二	一. 小米飯 白米+紫米	二. 照燒翅小腿x2 翅小腿	三. 鹽水時蔬* 高麗菜+黑豆干+紅蘿蔔+玉米段	四. 時蔬	五. 四神湯 大薏仁+山藥+大骨+湯包	水果x1		5.1	2.7	2.1	1.5	1.0	0.0	739