食家安 115年08-09月菜單 基隆市七堵國小

本店使用 臺灣豬

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)
31	一	一. 白米飯 白米	二. 古早味肉燥 豬絞肉+杏鮑菇+洋蔥+香菇	三. 清炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包絲	四. 時蔬	五. 黃金雞湯 玉米粒+翅丁+薑	水果x1	4.6	3.5	1.8	2.2	1.0	0.0	789
01	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 三杯鮮魚* 水鴨魚丁+杏鮑菇+高麗菜+九層塔+蒜+薑	三. 南瓜炒蛋* 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥	四. 時蔬	五. 洋蔥海帶湯 洋蔥+乾海芽+大骨	水果x1	4.7	3.8	2.1	3.0	1.0	0.0	862
02	三	一. 咖哩烏龍拌麵* 烏龍麵	二. 特製雞翅x1 三節翅	三. 咖哩醬* 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 綠豆湯 綠豆+地瓜	芝麻包x1	5.5	2.0	1.0	2.5	0.0	0.0	673
03	四	一. 白米飯 白米	二. 醬燒雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	三. 鹽水時蔬 黑豆干+小黃瓜+玉米筍+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 南瓜高麗湯 南瓜+高麗菜+大骨	保久乳*	4.2	3.5	2.2	2.2	0.0	1.0	811
04	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 豬肉壽喜燒 豬肉片+大白菜+洋蔥+年糕	三. 香菇豆腐煲* 豆腐+毛豆仁+香菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 金菇黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+大骨	保久乳*	4.1	3.0	2.2	2.5	0.0	1.0	780
07	一	一. 白米飯 白米	二. 沙茶肉絲 豬肉+綠豆芽+紅蘿蔔	三. 和風蒸蛋* 雞蛋+柴魚片+香菇+玉米粒+毛豆仁	四. 時蔬	五. 味噌湯 豆腐+柴魚+雞骨	保久乳*	4.0	3.5	2.1	2.0	0.0	1.0	785
08	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 義式香草雞 雞肉+杏鮑菇+番茄+九層塔	三. 培根高麗* 高麗菜+紅蘿蔔+培根+蒜	四. 時蔬	五. 金針湯 金針菇+金針+大骨	水果x1	4.6	2.6	2.5	2.6	1.0	0.0	757
09	三	一. 基隆在地食材：芋頭米粉湯 米粉	二. 特製豬排x1 香蒜大排	三. 香滷油腐* 油豆腐+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 小卷芋頭* 小卷+芋頭+玉米粒+紅蔥頭+高麗菜+芹菜+大骨	豆沙包x1*	3.8	3.8	1.2	2.8	0.0	0.0	707
10	四	一. 白米飯 白米	二. 鹽水雞* 雞肉+高麗菜+凍豆腐+紅蘿蔔	三. 玉米彩蔬 玉米粒+豆薯+毛豆仁+紅椒+絞肉	四. 時蔬	五. 白菜排骨湯 大白菜+香菇+排骨	水果x1	4.5	3.0	2.5	2.2	1.0	0.0	762
11	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 蒙古肉片 豬肉片+四季豆+洋蔥+紅蘿蔔	三. 豆皮黃瓜* 大黃瓜+豆皮+枸杞	四. 時蔬	五. 藥膳雞湯 高麗菜+凍豆腐+金針菇+翅丁+藥膳湯包	保久乳*	3.6	3.6	2.2	2.6	0.0	1.0	794
14	一	一. 白米飯 白米	二. 炸魚排x1*★ 魚排	三. 冬粉拌菜 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+肉絲	四. 時蔬	五. 冬瓜香菇湯 冬瓜+香菇+薑+大骨	保久乳*	4.9	3.8	2.0	3.2	0.0	1.0	922
15	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 日式照燒豬 豬肉+玉米粒+洋蔥+年糕	三. 豆皮白菜* 大白菜+紅椒+豆包絲	四. 時蔬	五. 蘿蔔丸片湯* 白蘿蔔+虱目魚丸+芹菜	水果x1	5.9	2.6	2.0	2.2	1.0	0.0	817
16	三	一. 蔬食日：韓式拌飯 白米+黑糯米+海苔	二. 泡菜豆腐煲 豆腐+大白菜+香菇+泡菜+蒜	三. 韓式拌料* 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+玉米粒+火腿+熟白芝麻	四. 時蔬	五. 玉米濃湯* 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉	綜合堅果X1*/履歷豆漿	4.3	3.1	1.8	3.0	0.0	0.0	714
17	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒三節翅 三節翅	三. 芝香四季* 四季豆+杏鮑菇+熟白芝麻+肉絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 榨菜豆薯湯 豆薯+榨菜+香菇+雞骨	水果x1	4.0	2.5	2.5	2.5	1.0	0.0	703
18	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 橙香雞丁* 雞肉+洋蔥+青花菜+紅椒	三. 番茄炒蛋* 雞蛋+番茄+馬鈴薯	四. 時蔬	五. 柴魚高麗湯* 高麗菜+香菇+柴魚	保久乳*	4.7	3.1	2.3	2.2	0.0	1.0	818
21	一	一. 白米飯 白米	二. 筍干燒肉 豬肉片+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍干	三. 枸杞蒲瓜* 蒲瓜+木耳+枸杞+肉絲	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 大白菜+金針菇+大骨+肉骨茶包	保久乳*	4.3	3.5	2.3	2.5	0.0	1.0	834
22	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 安東燉雞* 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+寬粉	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆包+蒜	四. 時蔬	五. 海芽排骨湯 金針菇+乾海芽+排骨	水果x1	4.6	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	831
23	三	一. BBQ風味拌麵* 油麵	二. 蜜汁雞腿排x1 雞排	三. BBQ風味醬 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 紫米紅豆湯 紫米+紅豆	奶皇包x1*	6.1	2.8	1.1	2.6	0.0	0.0	782
24	四	一. 白米飯 白米	二. 薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔+薑	三. 玉米炒蛋* 雞蛋+玉米粒+洋蔥	四. 時蔬	五. 番茄蔬菜湯 大白菜+番茄+雞骨	水果x1	4.8	3.9	2.0	2.0	1.0	0.0	829
29	二	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 和風肉片 豬肉片+杏鮑菇+洋蔥+大白菜+甜椒	三. 豆醬鮮筍 竹筍+豆干+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	五. 鮮蔬豆腐湯* 高麗菜+豆腐+香菇+大骨	水果x1	4.0	2.7	2.8	2.6	1.0	0.0	730
30	三	一. 拿坡里肉醬拌麵* 義大利麵	二. 特製翅小腿x2 翅小腿	三. 拿波里肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 南瓜菇菇湯 南瓜+香菇+大骨	銀絲卷x1*	4.6	2.2	1.0	2.2	0.0	0.0	611