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011501） 服務電話：02-2792-5757 廠址：新北市汐止區福德一路328巷

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. 豆皮燒肉* 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+角螺+蒜	三. 蝦香扁蒲* 扁蒲+紅椒+蝦皮	四. 時蔬	五. 肉羹湯 肉羹+大白菜+脆筍絲+香菇	保久乳*		4.0	2.0	2.2	2.0	0.0	1.0	655
02	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 菜脯燒雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+菜脯+蒜	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	1.6	2.0	1.0	0.0	650
03	三	一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 照燒雞翅x1 三節翅	三. 日式咖哩醬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 金針大骨湯 金針+金針菇+白蘿蔔+大骨	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. 豬肉壽喜燒 豬肉+高麗菜+洋蔥	三. 番茄炒蛋* 蛋+番茄+蔥	四. 時蔬	五. 南瓜豆腐湯 南瓜+豆腐+大骨	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* 豬肉+大白菜+芋頭+筍干+蝦米+蔥+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+大骨	保久乳*		4.3	3.0	2.1	2.0	0.0	1.0	729
08	一	一. 白米飯 白米	二. 古早味肉燥* 豬肉+豆干+洋蔥+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+大骨	保久乳*		4.0	2.8	1.8	2.0	0.0	1.0	689
09	二	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+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+大骨	水果x1		4.2	2.0	1.9	2.0	1.0	0.0	602
10	三	一. DIY招牌拌麵* 油麵	二. 香滷雞腿排x1 雞腿排	三. 招牌拌料 豬肉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 大白菜+金針菇+大骨	小肉包x1*		4.0	2.0	1.2	2.0	0.0	0.0	555
11	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒年糕雞 雞肉+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+大骨	水果x1		4.3	2.0	1.6	2.0	1.0	0.0	601
12	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 泡菜鮮魚* 鮮魚+大白菜+冬粉+紅蘿蔔+泡菜+蔥+薑	三. 蝦香高麗* 高麗菜+木耳+豆皮+蝦皮	四. 時蔬	五. 薑絲扁蒲湯 扁蒲+紅蘿蔔+薑+大骨	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. 招牌咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 醬爆海根 海帶根+紅椒+蒜+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	674
16	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 福菜燒雞* 雞肉+油豆腐+筍干+福菜+蒜	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+洋蔥+大骨	水果x1		4.4	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	622
17	三	一. 高麗菜拌飯 白米+高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蔥	二. 香嫩豬排x1 豬排	三. 鮮炒銀芽 綠豆芽+木耳+紅椒	四. 時蔬	五. 山藥雞湯 雞肉+山藥+馬鈴薯+枸杞	杏仁小魚x1		4.1	2.2	1.3	2.0	0.0	0.0	531
18	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式打拋豬 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔	三. 玉米菜脯蛋* 蛋+玉米粒+菜脯+蔥	四. 時蔬	五. 結頭大骨湯 結頭菜+紅蘿蔔+薑+大骨	水果x1		4.2	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	627
19	五	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 麻油雞 雞肉+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+大白菜+肉絲+香菇+芹菜+蝦皮	保久乳*		4.6	2.6	1.2	2.0	0.0	1.0	697
22	一	一. 白米飯 白米	二. 蒜泥肉片 豬肉+高麗菜+蒜+薑	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥	四. 時蔬	五. 薑絲黃瓜湯 大黃瓜+金針菇+薑+大骨	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. 醬燒雞丁 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+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+大骨	水果x1		4.2	2.8	1.3	2.0	1.0	0.0	631
24	三	一. 聖誕特餐:奶香白醬拌麵* 直麵	二. 醬燒雞腿排x1 雞腿排	三. 奶香白醬拌料* 玉米粒+洋蔥+火腿丁+紅蘿蔔+蒜+奶粉	四. 時蔬	五. 冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖	奶皇包x1*		5.8	2.0	0.9	2.0	0.0	0.0	629
26	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 沙嗲鮮魚* 鮮魚+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+薑+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+大骨	保久乳*		4.2	3.6	1.3	2.0	0.0	1.0	735
29	一	一. 白米飯 白米	二. 馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+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	1.1	2.0	0.0	1.0	704
30	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 五香雞翅x1 三節翅	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+大骨	水果X1		4.0	2.0	1.9	2.0	1.0	0.0	588
31	三	蔬食日： 一. DIY和風拌麵* 烏龍麵	二. 和風拌料 豆皮+木耳+紅蘿蔔+香菇+洋蔥	三. 日式關東煮* 白蘿蔔+玉米+凍豆腐+黑輪	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯+洋蔥+大骨	銀絲卷x1*	履歷豆漿x1*	4.1	3.0	1.3	2.0	0.0	0.0	575

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