



食家安 114年09月菜單 基隆市立七堵國民小學

營養師：七堵國小-陳怡安(營養字第011628)

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	金雞 雞湯 (80)	豆腐 雞湯 (80)	蔬菜 (80)	雞腿 (80)	水果 (80)	乳品 (80)	肉類 (80)
1	一	一. 白米飯 白米	二. 蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥+蔥+蒜	三. 海帶干絲* 海帶絲+干絲+紅椒	四. 時蔬	五. 四神湯 馬鈴薯+山藥+薏仁+大骨	水果x1	4.0	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	630
02	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 菜脯燒雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+菜脯+蒜	三. 鐵板銀芽 綠豆芽+木耳+紅椒	四. 時蔬	五. 味噌鮮菇湯* 高麗菜+豆腐+香菇	水果x1	4.0	2.1	1.9	2.0	1.0	0.0	635
03	三	一. DIY咖哩沙茶拌麵* 烏龍麵	二. 香嫩豬排x1 豬排	一. 咖哩沙茶醬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 香菇雞湯 雞肉+香菇+薑	芋泥包x1*	4.2	3.3	1.0	2.1	0.0	0.0	661
04	四	一. 白米飯 白米	二. 芋頭燒豬 豬肉+大白菜+芋頭	三. 洋蔥炒蛋* 蛋+洋蔥+木耳	四. 時蔬	五. 黃金海芽湯 玉米粒+海帶芽+大骨	保久乳*	4.5	2.4	1.6	2.2	0.0	1.0	734
05	五	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 照燒雞翅x1 三節翅	三. 蝦香白菜* 大白菜+木耳+蝦皮	四. 時蔬	五. 榨菜筍絲湯 榨菜+脆筍絲+大骨	保久乳*	4.1	2.0	1.7	2.1	0.0	1.0	674
08	一	一. 白米飯 白米	二. 日式馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	三. 木耳高麗 高麗菜+木耳	四. 時蔬	五. 海芽豆腐湯* 豆腐+海帶芽+大骨	保久乳*	4.2	2.1	1.8	2.0	0.0	1.0	687
09	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 梅干扣肉* 豬肉+油豆腐+筍干+福菜+蒜	三. 菇菇炒蛋* 蛋+杏鮑菇+香菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 肉骨茶湯 大白菜+金針菇+大骨	水果x1	3.8	3.0	1.5	2.2	1.0	0.0	688
10	三	一. 番茄螺旋麵* 螺旋麵	二. 番茄螺旋麵配料* 豆干+番茄+洋蔥+蘑菇+三色豆	三. 鮮蔬炒筍 筍片+豬肉+香菇+蒜	四. 時蔬	五. 冬瓜珍珠 粉圓+冬瓜糖	南瓜雞糧小饅頭x1*	5.0	1.5	1.8	2.0	0.0	0.0	598
11	四	一. 白米飯 白米	二. 香滷雞腿排x1 雞腿排	三. 紅絲四季 四季豆+豬肉+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 結頭大骨湯 結頭菜+枸杞+大骨	水果x1	4.0	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	628
12	五	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 泰式打拋豬 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔	三. 蔬菜豆腐煲* 豆腐+高麗菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 竹筍大骨湯 竹筍+金針菇+大骨	保久乳*	4.2	2.3	1.5	2.0	0.0	1.0	694
15	一	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔肉 絞肉+香菇+洋蔥+脆瓜	三. 鮮菇白菜 大白菜+香菇	四. 時蔬	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+海帶芽	保久乳*	3.9	2.2	2.0	2.0	0.0	1.0	678
16	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 泡菜年糕雞 雞肉+大白菜+年糕+泡菜	三. 玉米菜脯蛋* 蛋+玉米粒+菜脯+蔥	四. 時蔬	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+洋薏仁	水果x1	5.1	3.0	1.4	2.2	1.0	0.0	776
17	三	一. DIY家常炸醬拌麵* 麵	二. 招牌滷味* 蛋+豬肉+豆干	三. 家常炸醬 豬肉+洋蔥+香菇	四. 時蔬	五. 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑+大骨	芝麻包x1*	3.8	2.3	1.2	2.0	0.0	0.0	559
18	四	一. 白米飯 白米	二. 鳳梨豆醬魚x1* 鮮魚+高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+薑+蒜	三. 鐵板油丁* 油豆腐+洋蔥+蔥	四. 時蔬	五. 南瓜豆芽湯 南瓜+黃豆芽+大骨	水果x1	4.0	3.1	1.4	2.0	1.0	0.0	698
19	五	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 和風拌菜* 綠豆芽+洋蔥+海帶芽+白芝麻	四. 時蔬	五. 日式蔬菜湯 高麗菜+白蘿蔔+紅蘿蔔+牛蒡+大骨	保久乳*	4.1	2.0	1.8	2.0	0.0	1.0	672
22	一	一. 白米飯 白米	二. 酸菜肉片 豬肉+大白菜+酸菜+蒜	三. 時蔬油腐* 油豆腐+玉米筍+紅蘿蔔	四. 時蔬	五. 紫菜湯* 蛋+紫菜	保久乳*	4.0	2.8	1.8	2.0	0.0	1.0	725
23	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 柴魚蘿蔔雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇	三. 鮮炒豆薯 豆薯+玉米粒+金針菇	四. 時蔬	五. 高麗鮮菇湯 高麗菜+金針菇+大骨	水果x1	3.8	2.0	1.9	2.0	1.0	0.0	614
24	三	一. DIY奶香白醬拌飯 白米	二. 義式鮮魚* 鮮魚+高麗菜+杏鮑菇+蒜	三. 奶香白醬拌料* 玉米粒+洋蔥+火腿丁+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	五. 羅宋湯 番茄+高麗菜+馬鈴薯+洋蔥+大骨	綜合堅果 x1*/ 履歷豆 漿x1*	4.0	3.1	2.0	3.0	0.0	0.0	698
25	四	一. 白米飯 白米	二. 香滷翅小腿x2 翅小腿	三. 木耳炒蛋* 蛋+木耳+金針菇	四. 時蔬	五. 紅豆麥片湯* 紅豆+麥片	水果x1	5.0	2.8	1.0	2.0	1.0	0.0	735
26	五	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 家常炒肉 豬肉+綠豆芽+洋蔥+蔥+蒜	三. 豆皮高麗* 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮	四. 時蔬	五. 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米粒+大骨	保久乳*	4.0	2.1	1.9	2.0	0.0	1.0	675
30	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 筍燜雞肉 雞肉+筍+紅蘿蔔	三. 麻婆豆腐* 豆腐+豬肉+蒜+蔥+薑	四. 時蔬	五. 金針大骨湯 金針菇+金針+大骨	水果x1	3.8	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	639

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