

## 基隆市七堵區七堵國民小學112年10月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	水果	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量
10月2日	一	白米飯	三杯麵腸	田園四喜	鮮炒時蔬	紫菜魚丸湯	鮮乳	5.4	2.3	1.5	2		678
		白米	麵腸, 米血糕, 杏鮑菇, 老薑, 九層塔, 蒜仁, 麻油	冷凍毛豆仁, 冷凍馬鈴薯, 芋頭, 冷凍紅蘿蔔丁	時蔬, 蒜粗								
10月3日	二	紫米飯	沙茶肉絲	小瓜炒竹輪	鮮炒時蔬	什錦鮮菇湯		5	2.3	1.7	2	1	715
		白米, 黑秈糯米	豬肉絲, 豆干片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 沙茶醬	小黃瓜, 竹輪, 紅蘿蔔, 木耳	時蔬, 蒜粗								
10月4日	三	麵線羹		奶皇包	鮮炒時蔬		起司麵包	5.2	2	1.5	2	1	701.5
		紅麵線, 肉羹, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 蒜泥, 沙茶醬, 黑木耳, 筍筍, 香菜	奶皇包	時蔬, 柴魚片									
10月5日	四	燕麥飯	味噌野菜雞	玉米肉茸	鮮炒時蔬	竹筍鮮湯	鮮乳	5.2	2.5	1.6	2		681.5
		白米, 燕麥	雞胸丁, 骨腿丁, 高麗菜, 胡蘿蔔, 炸豆包, 味噌, 玉米筍	豬絞肉, 冷凍玉米粒, 杏鮑菇, 黑胡椒粒	時蔬, 蒜粗								
10月6日	五	有機白飯	甜醬燒魚排	花開富貴	鮮炒有機時蔬	蔬菜火鍋湯	豆漿	5.3	2.4	1.7	2	1	743.5
		有機白米	鱈魚片, 南瓜, 甜椒, 日式醬油, 味醂, 蔥花, 薑末, 蒜粗	冷凍青花菜, 冷凍白花椰, 冷凍玉米粒	有機時蔬, 蒜粗								
10月11日	三	番茄義大利麵		鮮炒時蔬		巧達濃湯	柳橙汁	5	2.2	1.5	2	1	702.5
		螺旋麵, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 番茄醬, 蘑菇, 冷凍三色豆, 蘑菇醬	時蔬, 柴魚片	冷凍馬鈴薯丁, 洋蔥, 冷凍紅蘿蔔丁, 火腿丁									
10月12日	四	薏仁飯	海結燉肉	金茸絲瓜	鮮炒時蔬	紅豆芋圓湯	鮮乳	5.3	2.2	1.7	2		668.5
		白米, 小薏仁	豬肉丁, 海帶結, 八角, 白蘿蔔, 油包, 紅蘿蔔	絲瓜, 金針菇, 鴻喜菇	時蔬, 蒜粗								
10月13日	五	有機白飯	韓式翅小腿	螞蟻上樹	鮮炒有機時蔬	酸辣湯		5.3	2.4	1.6	2	1	741
		有機白米	翅小腿, 番茄醬, 韓式辣醬, 地瓜, 冷凍紅蘿蔔丁, 冷凍毛豆仁	高麗菜, 冬粉, 辣豆瓣醬, 豬絞肉, 紅蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗								
10月16日	一	白米飯	碎瓜素肉燥	玉米洋蔥蛋	鮮炒時蔬	黃瓜九片湯	鮮乳	5.2	2.4	1.6	2		674
		白米	百頁豆腐, 麵輪, 生香菇, 乾香菇, 杏鮑菇, 碎花瓜, 薑泥, 五香粉	冷凍玉米粒, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥	時蔬, 蒜粗								
10月17日	二	小米飯	南洋咖哩雞	塔香杏鮑菇	鮮炒時蔬	油豆腐細粉湯		5.2	2.4	1.6	2	1	734
		白米, 小米	雞胸丁, 骨腿丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩粉, 咖哩塊, 椰漿	杏鮑菇, 豆干丁, 薑片, 冷凍玉米粒, 九層塔, 蒜粗	時蔬, 蒜粗								
10月18日	三	麵疙瘩		燒賣	鮮炒時蔬		雙色吐司	5	2.3	1.5	2	1	710
		麵疙瘩, 豬肉片, 雞蛋, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 高麗菜, 生香菇, 竹輪, 青蔥	燒賣	時蔬, 柴魚片									
10月19日	四	紫米飯	古早味滷排	鐵板銀芽	鮮炒時蔬	味噌玉米蛋花湯	鮮乳	5.2	2.4	1.6	2		674
		白米, 黑秈糯米	豬里肌排, 青蔥, 辣椒, 老薑片, 五香粉	綠豆芽, 紅蘿蔔, 腐皮, 蒜粗, 黑胡椒粒	時蔬, 蒜粗								
10月20日	五	有機白飯	日式燉煮魚丁	丁香豆干	鮮炒有機時蔬	香菇雞湯		5	2.5	1.6	2	1	727.5
		有機白米	去皮烏魚丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶芽, 金針菇, 青蔥, 味醂, 七味粉	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	有機時蔬, 蒜粗								
10月23日	一	白米飯	肉骨茶滷味	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	海芽豆腐湯	鮮乳	5.1	2.5	1.6	2		674.5
		白米	豆腸, 金針菇, 生香菇, 玉米筍, 高麗菜, 蒜仁, 肉骨茶包	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蒜粗	時蔬, 蒜粗								
10月24日	二	燕麥飯	客家小炒	太陽高麗	鮮炒時蔬	芋頭西米露		5.2	2.3	1.6	2	1	726.5
		白米, 燕麥	豬肉絲, 乾魷魚絲, 豆干片, 辣椒, 菜脯條, 青蔥	高麗菜, 紅蘿蔔, 冷凍玉米粒	時蔬, 蒜粗								
10月25日	三	海鮮粥		玉兔包	鮮炒時蔬		葡萄汁	5.1	2.2	1.5	2	1	709.5
		白米, 去皮鯛魚丁, 小蝦仁, 雞蛋, 香菇, 高麗菜, 冷凍玉米粒, 紅蘿蔔, 嫩薑絲, 油蔥酥	玉兔包	時蔬, 蒜粗									
10月26日	四	地瓜飯	泰式打拋豬	珍珠海帶絲	鮮炒時蔬	關東煮	鮮乳	5.2	2.4	1.6	2		674
		白米, 地瓜	豬絞肉, 洋蔥, 魚露, 番茄, 九層塔, 蒜粗	海帶絲, 熟花生, 嫩薑	時蔬, 蒜粗								
10月27日	五	有機白飯	蜂蜜烤雞腿	奶油洋芋	鮮炒有機時蔬	酸菜肉片湯		5.2	2.4	1.6	2	1	734
		有機白米	雞腿, 蜂蜜, 檸檬汁, 義式香料	冷凍馬鈴薯丁, 洋蔥, 冷凍胡蘿蔔丁, 冷凍毛豆仁, 奶油	有機時蔬, 蒜粗								
10月30日	一	白米飯	魚香豆腐	日式蒸蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔玉米湯	鮮乳	5.3	2.4	1.5	2		678.5
		白米	板豆腐, 素絞肉, 冷凍馬鈴薯, 蒜粗, 薑末, 辣豆瓣醬	雞蛋, 冷凍玉米粒, 香菇, 冷凍蟹味棒, 柴魚粉	時蔬, 蒜粗								
10月31日	二	黑芝麻飯	梅干扣肉	彩繪黃瓜	鮮炒時蔬	馬鈴薯雞湯		5.2	2.3	1.7	2	1	729
		白米, 黑芝麻	豬肉丁, 豬腹腸肉, 蒜粗, 辣椒, 梅干菜, 筍干	大黃瓜, 木耳, 金針菇, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗								



本校午餐提供之豬肉及豬肉加工品產地為**台灣**  
菜單食材將因應天氣、午餐政策做適度供應調整



營養師 萬又嘉