

基隆市七堵國民小學113年2月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	水果	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	乳品	水果	熱量	
2月16日	五	有機白飯	咖哩豬	鮮蔬寬粉	鮮炒有機時蔬	水果	銀蘿味噌湯	5.4	2.4	1.6	2		1	748	
		有機白米	豬肉丁.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.咖哩粉.咖哩塊	高麗菜.紅蘿蔔.寬冬粉.辣豆瓣醬.豬絞肉	有機時蔬.蒜粗.玉米粒		板豆腐.白蘿蔔.蔥花.海帶芽.味噌								豆漿
2月17日	六	紫米飯	塔香三杯雞	滑蛋黃瓜	鮮炒時蔬	水果	藥膳排骨湯	5.2	2.4	1.7	2	0.8		796.5	
		白米.黑秈糯米	骨腿丁.杏鮑菇.米血糕.九層塔.老薑片.蒜片.麻油	大黃瓜.雞蛋.紅蘿蔔	時蔬.蒜粗		藥膳包.小排.金針菇.枸杞								保久乳
2月19日	一	白米飯	綜合滷味	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	水果	酸辣湯	5.2	2.5	1.6	2	0.8		801.5	
		白米	黑豆干.海帶結.白蘿蔔.鑫鑫腸.玉米筍.八角.滷包	雞蛋.紅蘿蔔.馬鈴薯.蒜粗	時蔬.蒜粗		細豆腐.金針菇.筍籤.木耳.胡蘿蔔.雞蛋								保久乳
2月20日	二	五穀飯	泡菜燒肉	什錦扁蒲	鮮炒時蔬	水果	玉米濃湯	5.3	2.3	1.7	2		1	736	
		白米.五穀米	豬肉片.韓式泡菜.年糕條.蔥花.白洋蔥.胡蘿蔔	蒲瓜.白精靈菇.木耳	時蔬.蒜粗		雞蛋.玉米粒.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔								
2月21日	三	麵線羹		奶皇包	鮮炒時蔬	水果	可可奶油麵包	5.5	2	1.5	2		1	722.5	
		紅麵線.肉羹.豬肉絲.紅蘿蔔.蒜泥.沙茶醬.黑木耳.筍籤.香菜	奶皇包	時蔬.蒜粗											
2月22日	四	燕麥飯	蠔油雞腿	太陽高麗	鮮炒時蔬	水果	花生薏仁湯	5.4	2.2	1.6	2	0.8		793	
		白米.燕麥	雞腿.蠔油.洋蔥.青蔥	高麗菜.紅蘿蔔.玉米粒	時蔬.蒜粗		花生仁.小薏仁.芋圓.二砂糖								保久乳
2月23日	五	白米飯	蔥鹽檸檬魚丁	鐵板油腐	鮮炒有機時蔬	水果	青木瓜排骨湯	5	2.5	1.6	2		1	727.5	
		白米	鱸魚丁.杏鮑菇.紅蘿蔔.黃檸檬.檸檬汁.蔥花.蒜泥.薑片	油豆腐.洋蔥.胡蘿蔔.毛豆仁.木耳	有機時蔬.蒜粗.金針菇		青木瓜.中排.金針菇.薑片.紅蘿蔔.枸杞								
2月26日	一	白米飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	水果	黃瓜魚丸湯	5.2	2.4	1.6	2	0.8		794	
		白米	板豆腐.玉米粒.胡蘿蔔.生香菇.杏鮑菇.豆瓣醬.辣豆瓣醬	雞蛋.番茄.番茄醬	時蔬.蒜粗		大黃瓜.魚丸.紅蘿蔔.芹菜								保久乳
2月27日	二	小米飯	南洋沙嗲魚片	涼拌海帶根	鮮炒時蔬	水果	關東煮	5.2	2.4	1.6	2		1	734	
		白米.小米	烏魚片.洋蔥.四季豆.紅蘿蔔.咖哩粉.花生粉.沙茶醬.香菜	海帶根.金針菇.紅蘿蔔.九層塔.蒜粗.薑絲	時蔬.蒜粗		白蘿蔔.米血糕.甜不辣條.貢丸								CAS 截切水果
2月28日	三	二二八和平紀念日放假													
2月29日	四	糙米飯	義式香料雞	玉筍花椰	鮮炒時蔬	水果	Q圓綠豆湯	5.5	2.2	1.7	2	0.8		802.5	
		白米.糙米	清胸丁.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥.義式香料	青花菜.玉米筍.蒜粗	時蔬.蒜粗		QQ圓.綠豆.二砂糖								保久乳



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