

基隆市七堵國民小學113年4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
4月1日	一	白米飯	白菜燒豆腐	番茄炒蛋	鮮炒時蔬		海帶鮮湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	板豆腐, 胡蘿蔔, 大白菜, 冬粉, 生香菇, 豆瓣醬	雞蛋, 番茄, 番茄醬	時蔬, 蒜粗	海帶芽, 貢丸, 青蔥, 紅蘿蔔								
4月2日	二	胚芽飯	蜜汁翅小腿	奶油洋芋	鮮炒時蔬		蘿蔔玉米湯		5.4	2.3	1.5	2	1	738
		白米, 胚芽米	翅小腿, 照燒醬, 味醂, 白芝麻	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, 火腿丁, 奶油	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 甜玉米, 紅蘿蔔, 雞骨								
4月3日	三	肉絲炒麵			鮮炒時蔬		蔬菜火鍋湯	蔬果汁	5.2	2.3	1.5	2	1	724
		油麵, 豬肉絲, 生香菇, 乾香菇, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 冷凍玉米筍段, 青蔥, 油蔥酥			時蔬, 蒜粗	金針菇, 油豆腐, 黃金魚蛋, 柴魚片, 大白菜								
4月8日	一	白米飯	醬燒百頁	蔬菜起司蛋	鮮炒時蔬		味噌湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	百頁豆腐, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥	高麗菜, 洋菇, 鴻喜菇, 紅蘿蔔, 雞蛋, 起司絲	時蔬, 蒜粗	板豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 青蔥, 味噌								
4月9日	二	紫米飯	薑汁燒肉	金茸絲瓜	鮮炒時蔬		馬鈴薯雞湯		5.2	2.3	1.7	2	1	729
		白米, 黑秈糯米	豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 薑泥, 玉米筍	絲瓜, 金針菇, 枸杞	時蔬, 蒜粗	馬鈴薯, 骨腿丁, 洋蔥, 青蔥, 紅棗								
4月10日	三	翡翠炒飯			鮮炒時蔬		酸菜肉片湯	海苔	5	2.4	1.6	2	1	720
		白米, 雞蛋, 豬肉絲, 培根, 洋蔥, 玉米粒, 青江菜, 生香菇, 紅蘿蔔			時蔬, 蒜粗	酸白菜, 大白菜, 豬肉片, 嫩薑絲								
4月11日	四	小米飯	塔香鮮蔬魚片	小瓜炒魷魚丸	鮮炒時蔬		珍珠麥茶	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8	793.5
		白米, 小米	烏魚片, 九層塔, 洋蔥, 綜合甜椒, 蒜粗, 薑末	小黃瓜, 胡蘿蔔, 魷魚丸	時蔬, 蒜粗	粉圓, 麥茶, 決明子, 二砂糖								
4月12日	五	有機白飯	地瓜毛豆燉雞	花開富貴	鮮炒有機時蔬		紫菜蛋花湯	豆漿	5.3	2.3	1.7	2	1	736
		有機白米	清肉丁, 骨腿丁, 地瓜, 蒜粗, 冷凍毛豆仁, 紅蘿蔔	青花菜, 花椰菜, 玉米粒	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	紫菜, 雞蛋, 雞骨								
4月15日	一	白米飯	碎瓜干丁	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬		什錦鮮菇湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	碎豆干, 乾香菇絲, 碎花瓜, 毛豆仁, 板豆腐, 紅蘿蔔丁	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蒜粗	時蔬, 蒜粗	秀珍菇, 金針菇, 香菇, 白精靈菇, 雞骨, 枸杞								
4月16日	二	五穀米飯	三杯雞	滑蛋高麗菜	鮮炒時蔬		南瓜濃湯		5.4	2.3	1.6	2	1	740.5
		白米, 五穀米	骨腿丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 老薑片, 蒜片, 麻油	高麗菜, 雞蛋, 玉米粒	時蔬, 蒜粗	南瓜, 紅蘿蔔, 培根, 奶油, 洋蔥, 奶粉								
4月17日	三	日式炒烏龍			鮮炒時蔬		藥膳排骨湯	綜合堅果	5	2.3	1.6	2	1	712.5
		豬肉絲, 洋蔥, 小白菜, 香菇, 冷凍玉米筍段, 紅蘿蔔, 雞蛋, 柴魚片, 竹輪, 日式醬油			時蔬, 蒜粗	藥膳包, 小排, 金針菇, 鴻喜菇, 枸杞, 紅棗								
4月18日	四	糙米飯	粉蒸肉排	麻婆豆腐	鮮炒時蔬		花枝羹湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米, 糙米	豬里肌排, 馬鈴薯, 地瓜, 蒸肉粉	板豆腐, 豬絞肉, 紅蘿蔔丁, 豆瓣醬, 青蔥	時蔬, 蒜粗	大白菜, 黑木耳, 紅蘿蔔, 筍筴, 花枝羹, 香菜								
4月19日	五	有機白飯	京醬燒肉	什錦扁蒲	鮮炒有機時蔬		金針雞湯		5	2.3	1.7	2	1	715
		有機白米	豬肉片, 洋蔥, 綜合彩椒, 青花菜, 大蒜, 甜麵醬	扁蒲, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 玉米筍	有機時蔬, 蒜粗, 玉米粒	乾金針, 骨腿丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 生香菇								
4月22日	一	白米飯	綜合滷味	和風蒸蛋	鮮炒時蔬		酸辣湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	大溪黑豆干, 海帶結, 白蘿蔔, 鑫鑫腸, 冷凍玉米筍, 八角, 滷包	雞蛋, 生香菇, 玉米粒, 紅蘿蔔, 日式醬油	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 筍筴, 黑木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋								
4月23日	二	薏仁飯	日式燉魚丁	洋蔥甜條	鮮炒時蔬		黃瓜丸片湯		5.2	2.4	1.6	2	1	734
		白米, 薏仁米	鮪魚丁, 白蘿蔔, 玉米粒, 蒟蒻小捲, 金針菇, 青蔥, 味醂, 薑絲	洋蔥, 甜不辣, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 鴻喜菇	時蔬, 蒜粗	大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔, 芹菜								
4月24日	三	味噌拉麵			奶皇包	鮮炒時蔬		小象麵包	5.3	2.2	1.5	2	1	723.5
		豬前腿肉, 冷凍玉米粒, 筍筴, 高麗菜, 海帶芽, 味噌			奶皇包	時蔬, 蒜粗								
4月25日	四	燕麥飯	迷迭香雞腿	螞蟻上樹	鮮炒時蔬		花豆雙圓湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	0.8	798
		白米, 燕麥	雞腿, 蒜粗, 迷迭香, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	花豆, 芋圓, 地瓜圓, 二砂								
4月26日	五	白米飯	梅干扣肉	奶香燉白菜	鮮炒有機時蔬		四神湯		5.3	2.4	1.7	2	1	743.5
		白米	豬肉丁, 豬腹腸肉, 蒜粗, 辣椒, 梅干菜, 筍干	大白菜, 培根, 奶油, 麵粉, 奶水	有機時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	豬小腸, 排骨丁, 山藥, 四神包, 大薑仁								
4月29日	一	白米飯	糖醋豆腸	玉米炒蛋	鮮炒時蔬		髮菜豆腐羹	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	炸豆腸, 洋蔥, 綜合甜椒, 玉米筍, 番茄醬, 白醋	雞蛋, 玉米粒, 青蔥	時蔬, 蒜粗	髮菜, 板豆腐, 紅蘿蔔, 金針菇, 筍筴, 香菜, 木耳								
4月30日	二	胚芽飯	家常肉燥	涼拌海帶根	鮮炒時蔬		筍片排骨湯		5	2.4	1.7	2	1	722.5
		白米, 胚芽米	豬絞肉, 碎豆干, 生香菇, 乾香菇, 洋蔥, 油蔥酥	海帶根, 金針菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 蒜粗, 薑絲	時蔬, 蒜粗	竹筍, 小排, 香菇, 紅棗								



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