


基隆市七堵國民小學113年11月學校午餐菜單(113.11.05更新)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	蛋黃	肉類	魚類	豆類	水果	其他
11月1日	五	薑仁飯	三杯翅小腿(每人2隻)	年糕白菜	鮮炒時蔬	地瓜粉圓湯	保久乳/豆漿	5.5	2.2	1.6	2	0.8	800
		白米,小薑仁	翅小腿,九層塔,老薑片,蒜片,麻油	大白菜,年糕,木耳,金針菇,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	地瓜,粉圓,QQ圓,黑糖							
11月4日	一	白米飯	鐵板豬柳	塔香菜脯蛋	鮮炒有機時蔬	筍片雞湯	水果	5	2.5	1.6	2	1	727.5
		白米	豬肉絲,洋蔥,綠豆芽,紅蘿蔔,黑胡椒粒	雞蛋,九層塔,碎菜脯	有機時蔬,蒜粗	筍片,骨腿丁,紅蘿蔔,生香菇,紅棗							
11月5日	二	紫米飯	糖醋雞丁	黃瓜炒花枝丸	鮮炒時蔬	什錦鮮菇湯	保久乳	5.1	2.3	1.8	2	0.8	785
		白米,黑和糯米	骨腿丁,清肉丁,洋蔥,杏鮑菇,番茄醬,鳳梨罐頭	大黃瓜,花枝丸,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	白蘿蔔,金針菇,香菇,白精靈菇,雞骨,枸杞							
11月6日	三	經典蛋炒飯			鮮炒時蔬	四神湯	水果/堅果	5.3	2.3	1.5	2	1	731
		白米,雞蛋,豬肉絲,德式香腸,高麗菜,玉米粒,毛豆仁,生香菇,紅蘿蔔			時蔬,蒜粗	小排丁,山藥,四神包,大蔥仁,紅棗							
11月7日	四	燕麥飯	塔香魚片	太陽高麗	鮮炒時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5	2.3	1.7	2	0.8	775
		白米,燕麥	烏魚片,九層塔,洋蔥,紅蘿蔔,蒜粗,薑末	高麗菜,紅蘿蔔,玉米粒	時蔬,蒜粗	海帶芽,雞蛋,薑絲,紅蘿蔔,雞骨							
11月8日	五	白米飯	雞肉親子丼	紅燒豆包	鮮炒有機時蔬	冬瓜油腐湯	保久乳	5.2	2.5	1.7	2	0.8	804
		白米	清胸肉丁,洋蔥,雞蛋,胡蘿蔔,味醂	炸豆包,馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳	有機時蔬,蒜粗,玉米粒	冬瓜,油豆腐丁,薑絲,枸杞,雞骨							
11月11日	一	白米飯	回鍋千片	玉米毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	741.5
		白米	豆干片,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,生香菇,甜麵醬	玉米粒,毛豆仁,雞蛋	時蔬,蒜粗	白蘿蔔,魚丸,紅蘿蔔							
11月12日	二	五穀飯	香菇肉燥	絲瓜豆腐煲	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳	5	2.5	1.8	2	0.8	792.5
		白米,五穀米	豬絞肉,碎豆干,生香菇,乾香菇,洋蔥,油蔥酥	絲瓜,板豆腐,薑絲,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	紫菜,雞蛋,雞骨							
11月13日	三	奶油培根義大利麵			鮮炒時蔬	玉米濃湯	水果/柳橙汁	5.2	2.4	1.5	2	1	732
		貝殼麵,清胸丁,培根,洋蔥,鴻喜菇,蒜粗,青花菜,玉米粒,麵粉,奶水,無鹽奶油			時蔬,蒜粗	雞蛋,玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,玉米濃湯粉,奶粉							
11月14日	四	糙米飯	蠔油雞腿排	白菜油	鮮炒時蔬	綠豆薏仁湯	保久乳	5.5	2.3	1.7	2	0.8	810
		白米,糙米	雞腿排,素蠔油,油包	大白菜,木耳,豬肉絲,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	大蔥仁,綠豆							
11月15日	五	白米飯	紅燒鮑菇肉片	南瓜佃煮	鮮炒有機時蔬	藥燉排骨湯	保久乳	5.3	2.4	1.6	2	0.8	801
		白米	豬肉片,杏鮑菇,紅蘿蔔,蒜泥,薑泥,白蘿蔔	南瓜,日式醬油,味醂,薑絲,火腿丁	有機時蔬,蒜粗,香菇	藥膳包,小排丁,金針菇,高麗菜,枸杞,紅棗							
11月18日	一	白米飯	客家小炒	紅絲洋蔥蛋	鮮炒時蔬	香菇雞湯	水果	5	2.5	1.6	2	1	728
		白米	豬肉絲,乾魷魚段,豆干片,菜脯條,木耳	雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	骨腿丁,乾香菇,生香菇,紅蘿蔔,老薑片,紅棗,枸杞							
11月19日	二	地瓜飯	安東燉雞	絞肉寬粉	鮮炒時蔬	黃瓜排骨湯	保久乳	5.4	2.4	1.7	2	0.8	811
		白米,地瓜	清肉丁,骨腿丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,年糕條,起司絲,番茄醬	寬粉,豬絞肉,高麗菜,豆瓣醬,胡蘿蔔	時蔬,蒜粗	大黃瓜,小排,紅蘿蔔							
11月20日	三	麵線羹			芝麻包	鮮炒時蔬	水果/海苔	5.2	2	1.5	2	1	702
		紅麵線,肉羹,豬肉絲,紅蘿蔔,蒜泥,木耳,筍筴,香菜			芝麻包	時蔬,蒜粗							
11月21日	四	薑仁飯	麻油鮮蔬魚丁	珍珠海帶絲	鮮炒時蔬	味噌丸月蛋花湯	保久乳	5.2	2.5	1.8	2	0.8	807
		白米,小薑仁	旗魚丁,高麗菜,凍豆腐,麻油,蒜粗,薑末,枸杞	海帶絲,熟花生,嫩薑絲	時蔬,蒜粗	貢丸,雞蛋,雲白菇,味噌							
11月22日	五	白米飯	味噌翅小腿(每人2隻)	鐵板銀芽	鮮炒有機時蔬	洋芋蔬菜湯	保久乳	5.3	2.2	1.8	2	0.8	791
		白米	翅小腿,味噌,紅蘿蔔,杏鮑菇,炸豆包	豆芽菜,胡蘿蔔,豆包,黑胡椒粒	有機時蔬,蒜粗,紅蘿蔔	番茄糊,馬鈴薯,洋蔥,大白菜,雞骨							
11月25日	一	白米飯	綜合滷味	和風蒸蛋	鮮炒時蔬	海帶鮮湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	741.5
		白米	大溪黑豆干,海帶結,杏鮑菇,紅蘿蔔,鑫鑫勝,白蘿蔔,八角,油包	雞蛋,生香菇,玉米粒,紅蘿蔔,日式醬油	時蔬,蒜粗	海帶芽,貢丸,紅蘿蔔							
11月26日	二	胚芽飯	蒙古燒肉	火腿花椰	鮮炒時蔬	酸辣湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8	796.5
		白米,胚芽米	豬肉片,洋蔥,高麗菜,豆干片,日式照燒醬	青花菜,火腿丁,玉米粒,蒜粗	時蔬,蒜粗	細豆腐,金針菇,筍筴,木耳,胡蘿蔔,雞蛋							
11月27日	三	日式炒烏龍			鮮炒時蔬	蔬菜火鍋湯	水果/蘋果汁	5.3	2.4	1.6	2	1	741
		烏龍麵,豬肉絲,洋蔥,小白菜,香菇,玉米筍,紅蘿蔔,雞蛋,柴魚片,竹輪,日式醬油			時蔬,蒜粗	金針菇,油豆腐,黃金魚蛋,大白菜,油蔥酥							
11月28日	四	小米飯	橙汁雞腿	田園四喜	鮮炒時蔬	花豆腐圓湯	保久乳	5.5	2.2	1.5	2	0.8	798
		白米,小米	雞腿,柳橙汁,洋蔥,柳丁	毛豆仁,馬鈴薯,芋頭,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	花豆,脆圓							
11月29日	五	有機白飯	梅干扣肉	丁香豆干	鮮炒有機時蔬	青木瓜雞湯	保久乳	5.1	2.5	1.6	2	0.8	795
		有機白米	豬肉丁,豬腹腸肉,蒜粗,梅干菜,筍干	豆干丁,小魚干,油花生,蒜苗	有機時蔬,蒜粗,枸杞	青木瓜,骨腿丁,紅蘿蔔,香菇,紅棗,老薑							


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:

午餐秘書:

主任:

校長: