

基隆市七堵國民小學113年12月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋 個數	蛋黃 個數	蔬菜 個數	油質 個數	乳品 個數	水果 個數	熱量
12月2日	一	白米飯	味噌菇雞	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	紫菜豆腐湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	741.5
		白米	清胸肉丁, 杏鮑菇, 鴻喜菇, 胡蘿蔔, 玉米筍, 味噌	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蒜粗	時蔬, 蒜粗	紫菜, 細板豆腐, 雞骨, 青蔥							
12月3日	二	五穀飯	肉骨茶滷肉	小瓜炒竹輪	鮮炒時蔬	筍片雞湯	保久乳	5.1	2.4	1.7	2	0.8	790
		白米, 五穀米	豬肉丁, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 炸豆包, 肉骨茶包	小黃瓜, 胡蘿蔔, 竹輪	時蔬, 蒜粗	竹筍, 生香菇, 紅蘿蔔, 紅棗, 枸杞, 骨髓丁							
12月4日	三	米苔目湯		豆沙包	鮮炒時蔬	水果/堅果	5.2	2	1.5	2	1	702	
		米苔目, 豬肉絲, 生香菇, 乾香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 虱目魚丸, 油蔥酥		豆沙包	時蔬, 蒜粗								
12月5日	四	糙米飯	照燒雞腿排	三色干丁	鮮炒時蔬	芋頭西米露	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	0.8	798
		白米, 糙米	雞腿排, 日式照燒醬, 白芝麻, 濃色醬油	四分干, 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	芋頭, 西谷米, 椰漿							
12月6日	五	白米飯	京醬肉絲	奶香燉白菜	鮮炒有機時蔬	蘿蔔玉米湯	保久乳/豆漿	5.2	2.3	1.7	2	0.8	789
		白米	豬肉柳, 甜椒, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 青蔥, 甜麵醬, 豆瓣醬	大白菜, 培根, 無鹽奶油, 麵粉, 奶水	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	白蘿蔔, 玉米, 紅蘿蔔, 雞骨, 金針菇							
12月9日	一	白米飯	紅燒油豆腐	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	花枝羹湯	水果	5	2.5	1.6	2	1	727.5
		白米	油豆腐, 生香菇, 紅蘿蔔, 青蔥, 脆筍片, 黑木耳	雞蛋, 番茄, 番茄糊, 番茄醬	時蔬, 蒜粗	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 筍片, 花枝羹, 柴魚片, 香菜							
12月10日	二	燕麥飯	脆瓜肉燥	玉筍花椰	鮮炒時蔬	四神湯	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8	793.5
		白米, 燕麥粒	豬絞肉, 香菇, 碎花瓜, 乾香菇, 蒜粗, 油蔥酥, 碎干丁	玉米筍, 花椰菜, 青花菜, 紅蘿蔔, 蒜粗	時蔬, 蒜粗	排骨, 山藥, 四神包, 大蔥仁							
12月11日	三	客家香菇炒飯條			鮮炒時蔬	關東煮	水果/海苔	5.2	2.3	1.5	2	1	724
		飯條, 豬肉絲, 生香菇, 蝦米, 油蔥酥, 紅蘿蔔, 綠豆芽, 乾香菇, 高麗菜			時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 米血糕, 甜不辣條, 貢丸							
12月12日	四	胚芽飯	蔥燒雞翅	四色海帶絲	鮮炒時蔬	味噌蔬菜湯	保久乳	5	2.4	1.6	2	0.8	780
		白米, 胚芽米	三節蔥, 洋蔥, 青蔥, 老薑片	海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 豬肉絲, 嫩薑絲	時蔬, 蒜粗	板豆腐, 海帶芽, 味噌, 洋蔥							
12月13日	五	白米飯	糖醋魚柳	薑絲南瓜	鮮炒有機時蔬	香菇雞湯	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8	794
		白米	虱目魚柳, 鳳梨罐頭, 洋蔥, 甜椒, 青椒, 蕃茄醬, 蕃茄糊	南瓜, 豬絞肉, 薑絲	有機時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	骨髓丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑片, 紅棗, 枸杞							
12月16日	一	白米飯	粉蒸肉排	菇菇炒蛋	鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	水果	5.3	2.4	1.6	2	1	741
		白米	豬里肌肉排, 蒸肉粉, 地瓜, 馬鈴薯, 嫩薑末	雞蛋, 鴻喜菇, 白精靈菇, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	酸白菜, 大白菜, 豬肉片, 嫩薑絲							
12月17日	二	薏仁飯	鄉村嫩雞肉	彩繪黃瓜	鮮炒時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5	2.3	1.7	2	0.8	775
		白米, 小薏仁	清胸肉丁, 胡蘿蔔, 洋蔥, 番茄, 馬鈴薯, 黑胡椒粒, 蕃茄醬, 蕃茄糊	大黃瓜, 杏鮑菇, 木耳, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	海帶芽, 雞蛋, 嫩薑絲, 紅蘿蔔							
12月18日	三	皮蛋瘦肉粥			鮮肉包	鮮炒時蔬	水果/葡萄汁	5.2	2	1.5	2	1	702
		豬絞肉, 芹菜, 冷凍玉米粒, 鴨皮蛋, 油蔥酥, 高麗菜, 雞蛋, 胡蘿蔔			鮮肉包	時蔬, 蒜粗							
12月19日	四	紫米飯	梅干扣肉	丁香干片	鮮炒時蔬	紅豆湯圓	保久乳	5.4	2.3	1.5	2	0.8	798
		白米, 黑黏糯米	豬肉丁, 豬腹腸肉, 蒜粗, 梅干菜, 筍干	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	時蔬, 蒜粗	紅豆, 小湯圓							
12月20日	五	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	鮮炒有機時蔬	冬瓜蛤蚧湯	保久乳	5.4	2.3	1.8	2	0.8	805.5
		白米	骨髓, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 老薑片, 蒜片, 麻油	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬, 胡蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗, 豆包	冬瓜, 蛤蚧, 薑絲, 枸杞							
12月23日	一	白米飯	麻婆豆腐	蔬菜起司蛋	鮮炒時蔬	黃瓜丸片湯	水果	5.2	2.5	1.7	2	1	744
		白米	板豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 生香菇, 杏鮑菇, 豆瓣醬	高麗菜, 馬鈴薯, 蘑菇, 紅蘿蔔, 雞蛋, 起司絲	時蔬, 蒜粗	大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔, 芹菜							
12月24日	二	地瓜飯	親子雞肉排	太陽高麗	鮮炒時蔬	什錦鮮菇湯	保久乳	5	2.2	1.8	2	0.8	770
		白米, 地瓜	清胸肉丁, 洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔, 味醂	高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒	時蔬, 蒜粗	秀珍菇, 金針菇, 香菇, 白精靈菇, 雞骨, 枸杞							
12月25日	三	番茄義大利麵			鮮炒時蔬	玉米濃湯	水果/奶酥麵包	5.4	2.2	1.5	2	1	731
		筆尖麵, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 番茄醬, 磨菇, 冷凍三色豆			時蔬, 蒜粗	雞蛋, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 玉米濃湯粉, 奶粉							
12月26日	四	小米飯	馬鈴薯燻肉	滑蛋絲瓜	鮮炒時蔬	金針排骨湯	保久乳	5.2	2.5	1.7	2	0.8	804
		白米, 小米	豬肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 青花菜, 洋蔥	絲瓜, 雞蛋, 薑絲, 金針菇	時蔬, 蒜粗	乾金針, 小排, 生香菇, 紅蘿蔔							
12月27日	五	有機白飯	味噌燒魚片	五香豆干	鮮炒有機時蔬	麻油雞湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	802
		有機白米	旗魚片, 板豆腐, 薑末, 蒜粗, 青蔥, 洋蔥, 味噌	大溪黑豆干, 豬血糕, 八角, 杏鮑菇, 滷包	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	凍豆腐, 高麗菜, 麻油, 老薑片, 枸杞, 紅棗, 骨髓丁							
12月30日	一	白米飯	佛跳牆	肉燥蒸蛋	鮮炒時蔬	田園蔬菜湯	水果	5.4	2.4	1.6	2	1	748
		白米	軟骨丁, 豬肉丁, 芋頭塊, 大白菜, 脆筍片, 紅蘿蔔, 油蔥酥	雞蛋, 豬絞肉, 生香菇, 乾香菇	時蔬, 蒜粗	番茄糊, 馬鈴薯, 洋蔥, 高麗菜, 番茄, 雞骨							
12月31日	二	五穀飯	豆干燒雞	肉絲炒豆芽	鮮炒時蔬	酸辣湯	保久乳	5	2.5	1.6	2	0.8	787.5
		白米, 五穀米	洋蔥, 骨髓丁, 雞胸丁, 味醂, 豆干丁, 蠔油	綠豆芽, 豬肉絲, 韭菜, 胡蘿蔔, 蒜末	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 筍片, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋							

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: