

基隆市七堵國民小學114年2月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	乳品	水果	熱量	
2月11日	二	小米飯	咖哩豬	奶香燉白菜	鮮炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8	796.5	
		白米, 小米	豬肉丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 咖哩粉, 咖哩塊	大白菜, 培根, 無鹽奶油	時蔬, 蒜粗	骨髓丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑片, 紅棗, 枸杞								
2月12日	三	夏威夷炒飯		鮮炒時蔬	鹹湯圓	水果 / 海苔	5.3	2.3	1.6	2		1	734	
		白米, 火腿丁, 豬肉絲, 肉鬆, 鳳梨罐頭, 雞蛋, 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜	時蔬, 蒜粗, 金針菇	小湯圓, 茼蒿, 豬肉絲, 香菇, 芹菜, 油蔥酥										
2月13日	四	紫米飯	BBQ肉排	鮮蔬寬粉	鮮炒時蔬	味噌湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	801.5	
		白米, 紫米	里肌肉排, 青蔥, 薑末, 蒜粗, 白芝麻, 烤肉醬	高麗菜, 紅蘿蔔, 寬冬粉, 豆瓣醬, 豬絞肉	時蔬, 蒜粗, 三色豆	板豆腐, 白蘿蔔, 青蔥, 海帶芽, 味噌								
2月14日	五	白米飯	塔香三杯雞	滑蛋絲瓜	鮮炒有機時蔬	藥膳排骨湯	保久乳 / 豆漿	5.2	2.4	1.8	2	0.8	799	
		白米	骨髓丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 老薑片, 蒜片	絲瓜, 雞蛋, 薑絲, 金針菇	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	藥膳包, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 枸杞, 紅棗								
2月17日	一	白米飯	麻婆豆腐	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜魚丸湯	水果	5.2	2.5	1.6	2		1	742
		白米	板豆腐, 玉米粒, 胡蘿蔔, 生香菇, 杏鮑菇, 豆瓣醬	雞蛋, 番茄, 番茄醬, 番茄糊	時蔬, 蒜粗	大黃瓜, 虱目魚丸, 紅蘿蔔, 芹菜								
2月18日	二	五穀飯	蔥鹽檸檬魚丁	塔香海帶根	鮮炒時蔬	洋芋蔬菜湯	保久乳	5.2	2.2	1.7	2	0.8	782	
		白米, 五穀米	旗魚丁, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 檸檬, 檸檬汁, 青蔥, 蒜泥, 老薑片	海帶根, 金針菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 蒜粗, 嫩薑絲	時蔬, 蒜粗	番茄糊, 馬鈴薯, 洋蔥, 大白菜, 番茄, 雞骨								
2月19日	三	麵線羹		奶皇包	鮮炒時蔬	水果 / 柳橙汁	5.3	2.2	1.5	2		1	724	
		紅麵線, 肉羹, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 蒜泥, 沙茶醬, 黑木耳, 筍筴, 香菜, 油蔥酥	奶皇包	時蔬, 蒜粗, 玉米粒										
2月20日	四	燕麥飯	蠔油雞腿	太陽高麗	鮮炒時蔬	花生薏仁湯	保久乳	5.5	2.2	1.7	2	0.8	803	
		白米, 燕麥粒	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, 奶粉								
2月21日	五	白米飯	客家小炒	油腐滷海結	鮮炒有機時蔬	麻油雞湯	保久乳	5.1	2.5	1.7	2	0.8	797	
		白米	豬肉絲, 乾魷魚, 豆干片, 菜脯條, 木耳	油豆腐, 洋蔥, 海帶結, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 八角	有機時蔬, 蒜粗, 豆包	凍豆腐, 骨髓丁, 高麗菜, 麻油, 老薑片, 枸杞, 紅棗								
2月24日	一	白米飯	瓜子肉	日式蒸蛋	鮮炒時蔬	關東煮	水果	5.3	2.5	1.6	2		1	748.5
		白米	豬絞肉, 碎干丁, 碎花瓜, 香菇, 乾香菇, 油蔥酥	雞蛋, 玉米粒, 香菇, 蟹味棒, 鱈魚粉	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 米血糕, 貢丸, 甜不辣, 日式醬油								
2月25日	二	薏仁飯	南洋沙嗲魚片	田園洋芋	鮮炒時蔬	酸辣湯	保久乳	5.3	2.4	1.5	2	0.8	799	
		白米, 小薏仁	烏魚片, 洋蔥, 四季豆, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 花生粉, 沙茶醬, 香菜	馬鈴薯, 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 黑胡椒粒	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 筍筴, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋								
2月26日	三	番茄義大利麵		鮮炒時蔬	玉米濃湯	水果 / 堅果	5.3	2.2	1.5	2		1	724	
		貝殼麵, 番茄, 洋蔥, 豬絞肉, 番茄醬, 番茄糊, 蘑菇, 三色豆	時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	雞蛋, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 奶粉										
2月27日	四	糙米飯	義式香料雞	玉筍花椰	鮮炒時蔬	Q圓綠豆湯	保久乳	5.5	2.2	1.7	2	0.8	803	
		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								



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

營養師:

午餐秘書:

主任:

校長: