

基隆市七堵國民小學114年5月學校午餐菜單													
日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋 雞腿	五成 蛋肉	蔬菜	海帶	肉品	水果	熱量
5月1日	四	小米飯	奶油洋葱雞肉	螞蟥上樹	鮮炒時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5.2	2.5	1.7	2	0.8	804
		白米, 小米	雞胸丁, 洋葱, 雪白菇, 紅蘿蔔, 無鹽奶油, 黑胡椒粒, 蒜粗	冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	海帶芽, 雞蛋, 青蔥, 紅蘿蔔, 大骨							
5月2日	五	白米飯	魚香肉絲	玉筍花椰	鮮炒有機時蔬	麻油雞湯	保久乳/豆漿	5	2.3	1.8	2	0.8	778
		白米	豬肉絲, 木耳, 青椒, 紅蘿蔔, 豆瓣醬, 青蔥, 蒜粗, 薑末	青花菜, 紅蘿蔔, 玉米筍	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							
5月5日	一	白米飯	肉骨茶滷味	地瓜毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	5.4	2.4	1.6	2	1	748
		白米	豆腸, 蒜仁, 鴻喜菇, 高麗菜, 炸豆包, 肉骨茶包	地瓜, 毛豆仁, 雞蛋	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 玉米塊, 紅蘿蔔, 大骨, 金針菇							
5月6日	二	燕麥飯	南洋咖哩雞	滑蛋絲瓜	鮮炒時蔬	藥膳排骨湯	保久乳	5.2	2.5	1.8	2	0.8	807
		白米, 燕麥粒	清胸丁, 骨髓丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋葱, 咖哩粉, 咖哩塊, 椰漿	雞蛋, 紅蘿蔔, 絲瓜, 薑絲	時蔬, 蒜粗	藥膳包, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 枸杞, 紅棗							
5月7日	三	麵疙瘩		珍珠丸子	鮮炒時蔬	水果/小饅頭	5.3	2.2	1.5	2	1	724	
		麵疙瘩, 豬肉片, 雞蛋, 番茄, 玉米粒, 高麗菜, 生香菇, 蝦米, 油蔥酥		珍珠丸子 (1人2顆)	時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔								
5月8日	四	糙米飯	義式番茄燉肉	太陽高麗	鮮炒時蔬	綠豆小芋圓湯	保久乳	5.5	2.2	1.7	2	0.8	803
		白米, 糙米	豬肉丁, 番茄, 洋葱, 玉米筍, 鴻喜菇, 蒜粗, 番茄糊, 番茄醬	高麗菜, 紅蘿蔔, 玉米粒	時蔬, 蒜粗	綠豆, 小芋圓							
5月9日	五	白米飯	泰式檸檬魚(1人1片)	洋芋肉絲	鮮炒有機時蔬	蔬菜蛋花湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	802
		白米	烏魚片, 檸檬汁, 檸檬, 魚露, 薑末, 蒜末, 蔥花, 甜椒	馬鈴薯, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 蒜粗	有機時蔬, 蒜粗, 金針菇	香菇, 高麗菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 大骨							
5月12日	一	白米飯	佛跳牆	起司玉米蛋	鮮炒時蔬	關東煮	水果	5.4	2.3	1.6	2	1	741
		白米	軟骨丁, 豬肉丁, 芋頭, 大白菜, 脆筍片, 紅蘿蔔, 油蔥酥	玉米粒, 雞蛋, 起司絲, 磨菇	時蔬, 蒜粗	白蘿蔔, 紫菜糕, 海帶結, 貢丸							
5月13日	二	五穀飯	安東燉雞	鮮菇黃瓜	鮮炒時蔬	筍片排骨湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8	797
		白米, 五穀米	清肉丁, 骨髓丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 白洋葱, 年糕條, 蒜泥, 番茄	大黃瓜, 杏鮑菇, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	綠竹筍, 生香菇, 紅蘿蔔, 紅棗, 枸杞, 骨髓丁							
5月14日	三	客家香菇炒飯條			鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	水果/海苔	5.2	2.3	1.6	2	1	727
		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, 枸杞	酸白菜, 大白菜, 豬肉片, 嫩薑絲							
5月15日	四	紫米飯	照燒雞腿排(1人1塊)	白菜油	鮮炒時蔬	四神湯	保久乳	5.4	2.4	1.7	2	0.8	811
		白米, 黑秈糯米	雞腿排, 洋葱, 蒜粗, 味醂, 濃色醬油	大白菜, 木耳, 豬肉絲, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	排骨, 山藥, 四神包, 大蔥仁, 紅棗							
5月16日	五	白米飯	梅干扣肉	珍珠海帶絲	鮮炒有機時蔬	味噌玉米蛋花湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米	豬肉丁, 去皮五花肉丁, 蒜粗, 梅干菜, 筍干	海帶絲, 熟花生, 嫩薑絲	有機時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	玉米粒, 雞蛋, 金針菇, 青蔥, 味噌							
5月19日	一	白米飯	三杯麵腸	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	酸辣湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	742
		白米	麵腸, 杏鮑菇, 豆干丁, 九層塔, 老薑片, 蒜片, 麻油	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蒜粗	時蔬, 蒜粗	細豆腐, 金針菇, 脆筍絲, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋							
5月20日	二	薏仁飯	腰果雞丁	南瓜佃煮	鮮炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	5.4	2.3	1.5	2.1	0.8	803
		白米, 小薏仁	雞胸丁, 骨髓丁, 彩椒, 洋葱, 腰果, 玉米筍, 蒜粗	南瓜, 日式醬油, 味醂, 薑絲, 豬絞肉	時蔬, 蒜粗	骨髓丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑片, 紅棗, 枸杞							
5月21日	三	味噌拉麵		豆沙包	鮮炒時蔬	水果/堅果	5.4	2.2	1.5	2	1	731	
		拉麵, 豬肉片, 玉米粒, 筍筴, 高麗菜, 海帶芽, 味噌		豆沙包 (1人1顆)	時蔬, 蒜粗, 金針菇								
5月22日	四	胚芽飯	雞肉親子丼	粉絲豆腐煲	鮮炒時蔬	花生薏仁湯	保久乳	5.5	2.4	1.5	2	0.8	813
		白米, 胚芽米	清胸肉片, 洋葱, 雞蛋, 胡蘿蔔, 味醂	冬粉, 板豆腐, 生香菇, 粗絞肉, 蔥花, 蠔油	時蔬, 蒜粗	花生仁, 小薏仁, QQ圓, 奶粉							
5月23日	五	白米飯	醬燒大排(1人1片)	鐵板銀芽	鮮炒有機時蔬	番茄蛋花湯	保久乳	5	2.4	1.7	2	0.8	783
		白米	醬燒大排, 青蔥, 洋葱	豆芽菜, 胡蘿蔔, 豬肉絲, 黑胡椒粒	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	番茄, 雞蛋, 大骨, 青蔥							
5月26日	一	白米飯	打拋豬	茶碗蒸	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蚧湯	水果	5.3	2.5	1.6	2	1	749
		白米	豬絞肉, 番茄, 洋葱, 四季豆, 檸檬葉, 魚露, 九層塔	雞蛋, 玉米粒, 香菇, 蟹味棒, 鰹魚粉	時蔬, 蒜粗	冬瓜, 蛤蚧, 薑絲, 枸杞							
5月27日	二	燕麥飯	沙茶魚丁	丁香干片	鮮炒時蔬	玉米濃湯	保久乳	5.2	2.4	1.5	2	0.8	792
		白米, 燕麥粒	鰵魚丁, 紅蘿蔔, 洋葱, 金針菇, 薑絲, 蒜末, 沙茶醬	豆干片, 小魚干, 油花生, 蒜苗	時蔬, 蒜粗	雞蛋, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 奶粉							
5月28日	三	滑蛋瘦肉粥		燒賣	鮮炒時蔬	水果/葡萄汁	5.3	2.3	1.5	2	1	731	
		白米, 豬肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 生香菇, 紅蘿蔔, 玉米粒, 油蔥酥		燒賣 (1人2顆)	時蔬, 蒜粗, 金針菇								
5月29日	四	糙米飯	蠔油雞腿(1人1支)	涼拌素雞	鮮炒時蔬	洋芋蔬菜湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	802
		白米, 糙米	雞腿排, 素蠔油, 油包	素雞, 金針菇, 玉米筍, 紅蘿蔔, 香菜	時蔬, 蒜粗	番茄糊, 馬鈴薯, 洋葱, 高麗菜, 番茄, 大骨							
 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  本校使用豬肉 原產地 臺灣 營養師 萬又嘉													