基隆市德和、中山、中華、仙洞、港西國小

115 年 1 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜1	主菜2/副菜1	蔬菜	湯品/副菜2	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
1/1	四		元旦休假											
1/2	五	糙米飯	醬燒什蔬雞 骨腿丁,蒜仁,洋蔥,黑木耳,冷凍玉米筍段,冷凍白花菜,青蔥	◎角螺白菜 角螺,大白菜,紅蘿蔔,乾黑木耳	清炒菠菜	山粉圓冷露 冬瓜茶磚,檸檬汁,山粉圓,二砂糖	◎保久乳	3.5	2.4	2.0	2.4	0.0	1.0	701
1/5	一	薏仁飯	◎古都肉絲 CAS豬肉絲,豆干片,蒜粗,紅蔥頭末,乾香菇,月桂葉,洋蔥	◎義式洋芋蛋 雞蛋,馬鈴薯,紅椒,義大利香料,無鹽奶油	清炒時蔬	◎味噌湯 味噌,紅蘿蔔,白蘿蔔,金針菇,粗板豆腐	水果	3.5	2.3	1.3	2.4	1.0	0.0	623
1/6	二	◎十穀飯	◎叉燒雞翅 雞翅,麥芽糖,紅糟醬,白芝麻	◎麻婆豆腐 CAS豬絞肉,板豆腐,豆瓣醬,青蔥,茄子	清炒時蔬	◎蘿蔔海芽湯 海帶芽,綠豆芽,薑絲,CAS龍骨,白蘿蔔	截切水果	3.5	2.6	1.0	2.4	1.0	0.0	639
1/7	三	◎拉麵	◎豆漿豚骨拉麵 CAS豬前腿肉片,高麗菜,豆芽菜,冷凍玉米粒,海帶芽,青蔥,產糧豆漿,味噌,CAS大骨	◎鮪魚雞肉洋芋溫沙拉 鮪魚罐頭,清胸肉丁,馬鈴薯,櫛瓜,冷凍紅蘿蔔小丁,蘋果,黑胡椒粒	清炒時蔬	◎奶皇包 奶皇包	◎堅果+◎豆漿	5.4	2.3	1.3	3.0	0.0	0.0	722
1/8	四	◎毛豆藜麥飯	◎打拋油腐 油豆腐丁,杏鮑菇,冷凍四季豆,番茄,檸檬汁,九層塔,洋蔥	◎三絲炒蛋 金針菇,雞蛋,木耳,胡蘿蔔	清炒時蔬	◎玉米濃湯 冷凍玉米粒,玉米醬,胡蘿蔔,雞蛋,馬鈴薯	水果	3.5	2.5	1.4	2.4	1.0	0.0	639
1/9	五	南瓜飯	◎壽喜燒肉 CAS豬前腿肉片,洋蔥,味醂,生香菇,胡蘿蔔,壽喜燒醬,高麗菜	◎砂鍋白菜 大白菜,蝦米,生豆包,乾香菇絲,黑木耳,沙茶醬,胡蘿蔔	清炒時蔬	黑金雞湯 白蘿蔔,骨腿丁,薑片,仙草原汁,紅棗,枸杞	◎保久乳	3.5	2.1	2.2	2.4	0.0	1.0	689
1/12	一	黑米飯	◎米醬魚丁 北港鯵魚丁,凍豆腐,洋蔥,胡蘿蔔,青蒜苗,米豆醬	◎起司鄉村燉菜 番茄,馬鈴薯,CAS豬絞肉,冷凍青花菜,番茄醬,乳酪絲,番茄糊	清炒時蔬	藥膳雞湯 高麗菜,骨腿丁,枸杞,藥燉排骨包	◎豆漿	3.5	2.7	1.3	2.4	0.0	0.1	603
1/13	二	◎十穀飯	五香雞腿 雞腿,滷包,五香粉	柚香小炒 冷凍紅蘿蔔丁,冷凍玉米粒,竿頭,小黃瓜,清胸肉丁,馬鈴薯,柚子醬	清炒時蔬	南瓜蔬菜湯 洋蔥,高麗菜,南瓜,胡蘿蔔,芹菜,CAS大骨,精靈菇	截切水果	4.0	2.5	1.2	2.5	1.0	0.0	667
1/14	三	◎刈包	◎梅干扣肉 CAS五花肉丁,CAS豬前腿肉片,梅乾菜,青蔥,花生粉,糖粉	◎小兔包 小兔包	清炒時蔬	四神排骨湯 CAS小排丁,紅棗,枸杞,四神包,小薏仁,馬鈴薯	水果	4.0	2.1	1.0	2.5	1.0	0.0	634
1/15	四	海苔飯	糖醋排骨 CAS中排丁,CAS豬前腿肉丁,鳳梨罐頭,綜合甜椒,洋蔥,番茄醬	◎奶香白菜 大白菜,冷凍玉米粒,生香菇,全脂奶粉	清炒時蔬	頭菜肉片湯 大頭菜,CAS豬前腿肉片,紅蘿蔔,雞骨,金針菇	◎堅果	3.5	2.0	2.2	3.0	0.1	0.0	597
1/16	五	薑黃飯	◎洋蔥燉雞 清胸肉丁,骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,柴魚片	◎雜菜冬粉 韓式泡菜,冬粉,菠菜,CAS豬前腿肉絲,生香菇,黃豆芽	清炒時蔬	◎紅豆紫米烤奶 紅豆,紫米,全脂奶粉,二砂糖	◎保久乳	5.3	2.4	1.3	2.6	0.0	1.1	833
1/19	一	◎燕麥飯	冰糖豬腳 CAS豬前腿肉丁,CAS豬腳丁,CAS豬後腱肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔,八角,冰糖,蒜仁	金菇高麗菜 高麗菜,金針菇,枸杞,薑絲	清炒時蔬	◎薑絲鮮魚湯 水煮魚丁,薑絲,板豆腐,青蔥	◎豆漿	3.5	2.4	1.8	2.6	0.0	0.0	586
1/20	二	◎十穀飯	田園咖哩雞 清胸肉丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	三角薯餅 三角薯餅(中),耐炸油	清炒時蔬	鮮蔬排骨湯 大白菜,CAS排骨丁,金針菇	截切水果	3.5	2.5	1.1	3.0	1.0	0.0	653
1/21	三	白米飯	◎皮蛋瘦肉粥 CAS豬絞肉,乾香菇絲,皮蛋,雞蛋,冷凍紅蘿蔔丁,高麗菜,薑絲,芹菜	泡菜雞 清胸肉丁,番茄,冷凍青花菜,韓式泡菜,洋蔥,柱狀年糕	清炒時蔬	◎芝麻包 芝麻包	◎堅果	5.2	2.2	1.6	3.0	0.0	0.0	699
1/22	四	胚芽飯	◎蒜泥白肉 CAS豬前腿肉片,蒜泥,綠豆芽,洋蔥,紅蘿蔔,青蔥	黃瓜丸片 大黃瓜,黑木耳,CAS貢丸,胡蘿蔔	清炒時蔬	◎蒜頭蛤蜊雞湯 骨腿丁,薑絲,蛤蜊,冬瓜,枸杞,蒜仁,高麗菜	水果	3.5	2.1	2.0	2.4	1.0	0.0	618
1/23	五	地瓜飯	◎紫蘇梅雞 清胸肉丁,骨腿丁,紫蘇梅,杏鮑菇,凍豆腐	◎芝士蘑菇蛋 洋菇罐頭,洋蔥,甜椒,起司絲,雞蛋,番茄醬	清炒時蔬	牛蒡排骨湯 牛蒡,高麗菜,CAS排骨丁	◎保久乳	3.5	2.7	1.2	2.4	0.0	1.1	717

(1)本校使用豬肉及豬原料為臺灣優良農產品(CAS)

(2)本校未使用輻射污染食品

(3)標示"◎"符號代表本產品含有魚、蝦、堅果、牛奶、蛋、大豆、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用