基隆市德和校群學童午餐共廚群組

115 年 2-3 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	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
2/23	一	小米飯	★打拋豬	銀芽肉絲	炒時蔬	★番茄蛋花湯	★豆漿	4	3.5	1.7	2	0	0	675
		白米、小米	豬絞肉、★豆干丁、九層塔、辣椒、大蒜	綠豆芽、豬肉絲、紅蘿蔔、芹菜	時蔬、大蒜	番茄、★雞蛋、洋蔥、大骨								
2/24	二	★燕麥飯	黃燜雞	螞蟻上樹	炒有機時蔬	★海芽豆腐湯	水果	4.7	2.5	1	2	1	0	692
		白米、★燕麥飯	雞腿丁、馬鈴薯、鮮香菇、青椒、洋蔥	冬粉、豬絞肉、高麗菜、紅蘿蔔	有機時蔬、大蒜	海芽、★板豆腐、青蔥								
2/25	三	★烏龍麵	番茄燉豬肉	★蜜汁干丁	炒時蔬	高麗菜包	★堅果	5	2	1.3	2.5	0	0	645
		★烏龍麵	番茄、豬肉塊、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜	★豆干丁、★白芝麻	時蔬、大蒜	高麗菜包								
2/26	四	黑米飯	小瓜雞丁	大白菜炒鴻喜菇	炒時蔬	蒜頭雞湯	水果	4	3.3	2.1	2	1	0	730
		白米、黑米	小黃瓜、雞胸丁、木耳、紅蘿蔔	大白菜、木耳、鴻喜菇、紅蘿蔔、豬肉絲	時蔬、大蒜	雞肉、大蒜、紅棗								
2/27	五	228和平紀念日補假												
3/2	一	★胚芽飯	豬肉壽喜燒	塔香海根	炒時蔬	★味噌豆腐湯	水果	4	2.8	1.8	2	1	0	685
		白米、★胚芽米	豬肉片、洋蔥、金針菇、紅蘿蔔、白蘿蔔	海根、九層塔、豬肉絲	時蔬、大蒜	味噌、★豆腐、★雞蛋								
3/3	二	地瓜飯	蔥爆雞丁	大黃瓜丸片	炒有機時蔬	★冬瓜蛤蜊湯	水果	4	2.5	1.8	2.5	1	0	685
		白米、地瓜	雞腿丁、清肉丁、洋蔥、青蔥	大黃瓜、紅蘿蔔、丸片	有機時蔬、大蒜	冬瓜、★蛤蜊、大骨								
3/4	三	★十穀飯	鳳梨海鮮炒飯	義式小棒腿	炒時蔬	結頭排骨湯	★堅果 ★豆漿	4	2.5	1.2	3	0	0	633
		白米、★十穀米	豬肉條、魷魚條、高麗菜、鳳梨、★雞蛋	小棒腿*2/人	時蔬、大蒜	豬小排、結頭菜、芹菜、紅蘿蔔								
3/5	四	★薏仁飯	★泰式檸檬魚	玉米炒蛋	炒時蔬	★奶香紅豆紫米	水果	5.5	3	1	2	1	0	785
		白米、★薏仁	★魚丁、★板豆腐、青蔥、檸檬	玉米粒、洋蔥、★雞蛋、毛豆	時蔬、大蒜	紅豆、紫米、★奶粉								
3/6	五	玉米飯	蔥油雞腿排	★紅燒油豆腐	炒時蔬	藥燉排骨湯	★保久乳/豆漿	4	3	1	2	0	1	740
		白米、玉米粒	雞腿排、青蔥	★油豆腐、大白菜、紅蘿蔔、毛豆	時蔬、大蒜	藥燉色、排骨、凍豆腐、高麗菜、枸杞								
3/9	一	薑黃飯	蒜泥肉片	★鮮菇炒蛋	炒時蔬	銀蘿蔔菇湯	★豆漿	4	4	1.8	2	0	0	715
		白米、薑黃粉	豬肉片、洋蔥、綠豆芽、紅蘿蔔	★雞蛋、紅蘿蔔、鴻喜菇、洋蔥	時蔬、大蒜	白蘿蔔、金針菇、鮮香菇								
3/10	二	★十穀飯	糖醋雞丁	時蔬炒寬粉	炒有機時蔬	白菜豆腐湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.5	1	0	727
		白米、★十穀米	雞腿丁、清肉丁、洋蔥、青椒、紅椒、青椒、鳳梨罐頭	寬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、★雞蛋	有機時蔬、大蒜	大白菜、紅蘿蔔、★板豆腐、冬粉								
3/11	三	★拉麵	肉絲炒麵	滷雞腿	炒時蔬	刈菜地瓜湯	★堅果	4.3	3	1.1	3	0	0	689
		★拉麵	豬肉絲、小白菜、青蔥、綠豆芽	雞腿、青蔥	時蔬、大蒜	大芥菜、地瓜、小排骨								
3/12	四	★紫米飯	古早味肉燥	台式甜不辣	炒時蔬	香菇雞湯	水果	5	3	1.1	2	1	0	753
		白米、★黑秈糯米	豬絞肉、★豆乾丁、鮮香菇、油蔥酥、★鳥蛋	甜不辣條、洋蔥、青蔥	時蔬、大蒜	鮮香菇、雞腿丁、棒腿丁								
3/13	五	★麥片飯	南瓜燒雞	★白菜滷	炒時蔬	玉米蔬菜湯	★保久乳/豆漿	5	2.4	2.1	2	0	1	793
		白米、★麥片	南瓜、雞腿丁、洋蔥	大白菜、紅蘿蔔、木耳、雪白菇、豬肉絲、★豆皮	時蔬、大蒜	玉米塊、高麗菜、紅蘿蔔、洋蔥								
3/16	一	白米飯	回鍋肉	★櫛瓜蒸蛋	炒時蔬	鮮菇筍片湯	★豆漿	4	4	1.7	2	0	0	713
		白米	豬肉片、高麗菜、豆干片、紅蘿蔔	櫛瓜、★雞蛋	時蔬、大蒜	鮮香菇、脆筍片、金針菇								
3/17	二	★十穀飯	椒鹽雞丁	★毛豆干丁	炒有機時蔬	蘿蔔玉米湯	水果	4.5	3	1.4	3	1	0	770
		白米、★十穀米	杏鮑菇、清肉丁、青蔥、椒鹽粉、紅蘿蔔	毛豆、★豆干丁、紅蘿蔔、豬絞肉	有機時蔬、大蒜	紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米塊								
3/18	三	米粉	台式炒米粉	炸豬排	炒時蔬	羅宋湯	★堅果	4	3	1.8	3.5	0	0	708
		米粉	豬肉絲、高麗菜、青蔥、紅蘿蔔、鮮香菇、油蔥酥、洋蔥	豬排	時蔬、大蒜	番茄、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔								
3/19	四	★麥片飯	三杯雞	★蔥爆豆干	炒時蔬	四神排骨湯	水果	5	3.5	1.1	2.5	1	0	813
		白米、★麥片	雞腿丁、雞胸丁、杏鮑菇、老薑、九層塔、洋蔥	★豆干片、青蔥、洋蔥、豬肉絲、紅蘿蔔	時蔬、大蒜	大薏仁、豬小排、四神湯包								
3/20	五	★芝香飯	白醬燉雞肉	★番茄蛋豆腐	炒時蔬	黃瓜排骨湯	★保久乳/豆漿	4.2	3	1.7	2.5	0	1	794
		白米、★黑芝麻	雞胸丁、洋蔥、馬鈴薯、花椰菜、紅蘿蔔	★雞蛋、番茄、洋蔥、★板豆腐	時蔬、大蒜	豬小排、大黃瓜								
3/23	一	白米飯	芋頭燒肉	蒜香花椰菜	炒時蔬	青木瓜排骨湯	★豆漿	4.5	3.5	1.7	2	0	0	710
		白米	芋頭塊、豬肉塊、鮮香菇、洋蔥	青花菜、紅蘿蔔、玉米筍、清肉丁	時蔬、大蒜	紅蘿蔔、豬小排、鴻喜菇、青木瓜								
3/24	二	★十穀飯	泡菜雞丁	★蛋酥白菜	炒有機時蔬	酸辣湯	水果	4	2.8	1.9	2	1	0	688
		白米、★十穀米	泡菜、雞胸丁、金針菇、洋蔥、青蔥	大白菜、紅蘿蔔、木耳、★雞蛋	有機時蔬、大蒜	豬肉絲、筍絲豆腐、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、油蔥酥、金針菇								
3/25	三	★拉麵	★炸醬麵	★茶葉蛋	炒時蔬	蘋果紅蘿蔔玉米排骨湯	★堅果	4	2.5	1	3	0	0	628
		★拉麵	豬絞肉、★豆干、紅蘿蔔、小黃瓜	★雞蛋、紅茶包、八角	時蔬、大蒜	蘋果、紅蘿蔔、玉米塊、豬小排								
3/26	四	★糙米飯	客家小炒	★磨菇豆腐	炒時蔬	★玉米濃湯	水果	4	2	1.2	2	1	0	610
		白米、★糙米	里肌條、★豆干片、紅蘿蔔、芹菜、青蔥	★板豆腐、綠豆芽、紅蘿蔔、青蔥、鮮香菇	時蔬、大蒜	玉米粒、★雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯								
3/27	五	藜麥飯	★蘿蔔燒肉	結頭肉絲	炒時蔬	山藥排骨湯	★保久乳/豆漿	4.2	3	1.6	2	0	1	769
		白米、紅藜	紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉塊、★油豆腐	結頭菜、肉絲、玉米筍、木耳	時蔬、大蒜	豬小排、山藥、馬鈴薯								
3/30	一	白米飯	小米粉蒸肉	木須肉絲	炒時蔬	營養蔬菜湯	★豆漿	5	3.5	1.6	2	0	0	743
		白米	豬肉丁、地瓜、小米	豬肉絲、紅蘿蔔、木耳、豆薯	時蔬、大蒜	洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔、番茄、南瓜								
3/31	二	★十穀飯	咖哩雞丁	★紅蘿蔔炒蛋	炒有機時蔬	酸菜白肉湯	水果	4	3.5	1.3	2	1	0	725
		白米、★十穀米	洋蔥、雞胸丁、青蔥、馬鈴薯	★雞蛋、紅蘿蔔、青蔥	有機時蔬、大蒜	酸白菜、豬肉片、高麗菜、★豆皮、★凍豆腐								

廠商營養師：楊佳縈　　午餐秘書/學校營養師：教師兼午餐秘書 曾義鈞　營養師 趙偉如　　校長：基隆市中山區德和國民小學校長 趙鴻昊

一、本校使用豬肉及豬原料為臺灣優良農產品(CAS)

二、本校未使用輻射污染食

三、標示 "★" 符號代表本產品含有魚、蝦、堅果、牛奶、蛋、大豆，含麩之穀物。不適合對其過敏體質者食用。