基隆市德和國小校群

115 年9 月 份 午 餐 菜單

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
8/31	一	大麥飯	薑汁肉片 豬肉片,洋蔥,味酥,青蔥,豆芽菜	★野菇炒蛋 鴻喜菇,雞蛋,雪白菇,青蔥,蒜粗,紅蘿蔔	炒時蔬	竹筍排骨湯 紅蘿蔔,竹筍,軟排丁,薑片,素肉絲	豆漿	4.0	2.5	1.4	2.5	0.0	0.0	615
9/1	二	蕎麥飯	塔香茄子雞丁 清雞胸丁,茄子,九層塔,木耳	豆芽炒肉絲 綠豆芽,豬肉絲,杏鮑菇,蒜粗,蔥段	炒有機時蔬	★冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,薑絲,軟排丁,蛤蜊	水果	4.0	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	680
9/2	三	芝麻飯	★韓式豆腐煲 洋蔥,紅蘿蔔,高麗菜,韓式泡菜,板豆腐,豬肉片,年糕條,魚片,蔥花,韓式冬粉	★奶黃包 奶黃包,奇美or義美	炒時蔬	★大醬湯 韓式大醬,豬肉片,洋蔥,馬鈴薯,櫛瓜,豆腐,黃豆芽,味噌	堅果	5.0	1.5	1.0	3.0	0.0	0.0	623
9/3	四	黑米飯	★回鍋肉 豬肉塊,高麗菜,豆瓣醬,洋蔥,紅蘿蔔,蒜粗	雞片炒雙花 白花菜,青花菜,清雞胸丁,玉米筍,蒜粗	炒時蔬	★黃瓜蛋花湯 大黃瓜,雞蛋,黑木耳,大骨	水果	4.0	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0	658
9/4	五	小米飯	咖哩雞 雞腿丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,月桂葉,咖哩粉,洋蔥,薑黃粉,素雞丁	★南瓜燒豆腐 南瓜,金針菇,油豆腐,枸杞,青蔥	炒時蔬	蕃茄蔬菜湯 高麗菜,洋蔥,番茄,紅蘿蔔,前排丁	保久乳/豆漿	5.0	2.5	1.2	2.5	0.0	1.0	830
9/7	一	毛豆飯	★魚香肉絲 豬肉絲,豆干,青蔥,茄子,豆瓣醬,紅蘿蔔	★豆干米血糕 米血糕,蒜末,純紅茶包,1/4干丁,花生粉,糖,素 米血糕	炒時蔬	高麗肉片湯 高麗菜,豬肉片,雪白菇,紅蘿蔔	豆漿	5.0	3.0	1.0	2.5	0.0	0.0	713
9/8	二	十穀飯	味噌雞丁 雞胸丁,小黃瓜,紅蘿蔔,洋蔥,味噌,雞腿丁	★茶葉蛋 蛋,紅茶包,滷包	炒有機時蔬	★白菜豆腐湯 小白菜,板豆腐,紅蘿蔔,軟排丁,薑絲	水果	4.0	3.0	1.1	2.0	1.0	0.0	683
9/9	三	義大利麵	青醬雞肉義大利麵 清雞胸肉塊,杏鮑菇,洋蔥,玉米筍,青醬,青花菜,小番茄,素雞	★奶油餐包 奶油餐包	炒時蔬	★玉米濃湯 玉米粒,玉米醬,奶粉(大),馬鈴薯,紅蘿蔔丁,雞蛋	堅果	5.0	1.0	1.0	3.5	0.0	0.0	608
9/10	四	黑米飯	蒜泥白肉 豬肉片,大蒜泥,綠豆芽,紅蘿蔔絲,蔥,薑末	螞蟻上樹 豬絞肉,冬粉(營業用),紅蘿蔔,木耳,高麗菜	炒時蔬	★海芽豆腐湯 海帶芽,板豆腐,大骨,薑絲,小魚乾	水果	5.0	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0	735
9/11	五	蕎麥飯	香滷豬排 帶骨里肌豬排,蔥,薑片,蒜仁	★鮮菇燴絲瓜 絲瓜,鮮香菇,木耳,紅蘿蔔,鳥蛋,寬粉(營業用),肉絲	炒時蔬	玉米排骨湯 軟排丁,薑片,雪白菇,新鮮玉米	保久乳/豆漿	4.5	2.2	1.3	2.5	0.0	1.0	775
9/14	一	燕麥飯	★沙嗲肉片 洋蔥,豬肉片,椰漿,高麗菜,紅蘿蔔,咖哩粉,沙茶醬	★番茄豆腐炒蛋 雞蛋,番茄,板豆腐,青蔥	炒時蔬	蒲瓜丸湯 蒲瓜,貢丸(整顆好吃的),薑絲,芹菜	豆漿	4.2	3.5	1.3	2.5	0.0	0.0	702
9/15	二	香鬆飯	左宗棠雞 洋蔥,高麗菜,青蔥,雞胸丁,蒜粗,蔥段	★醬爆豆干肉絲 豬肉絲,木耳,紅蘿蔔,豆干絲(不要白干絲),甜麵醬	炒有機時蔬	★味噌豆腐蛋花湯 味噌,嫩豆腐,雞蛋,青蔥,柴魚	水果	4.0	3.5	1.0	3.0	1.0	0.0	763
9/16	三	糙米飯	★基隆海鮮蔬菜粥 豬肉絲,雞蛋,紅蘿蔔,玉米粒,油蔥酥,吻仔魚,小白菜,芹菜,小卷	蜜汁小腿 翅小腿(每人二支),麥芽糖,蒜仁,洋蔥絲	炒時蔬	★小籠湯包*2 小籠湯包	堅果	5.0	2.5	1.0	2.0	0.0	0.0	653
9/17	四	玉米飯	豉汁豬排 軟排丁,豬肉丁,青蔥,杏鮑菇,豆豉	脆薯雞片 豆薯,小黃瓜,紅蘿蔔,雞肉 丁	炒時蔬	皇帝豆排骨湯 皇帝豆,軟排丁,薑片,紅蘿蔔	水果	4.0	3.0	1.0	2.0	1.0	0.0	680
9/18	五	大麥飯	黑胡椒肉片 豬肉片,洋蔥,黑胡椒粒,綠豆芽,磨菇醬	★豆干鮮菇 香菇,豆干丁,紅蘿蔔丁,毛豆仁,絞肉	炒時蔬	蒜頭雞湯 棒腿丁,雞腿丁,薑片,紅棗,枸杞,蒜仁	保久乳/豆漿	4.0	2.5	1.0	2.5	0.0	1.0	755
9/21	一	白米	★樹子蒸魚 魚排/魚丁,板豆腐,豆芽菜,破布子,薑絲,素魚排	★金針菇炒蛋 雞蛋,金針菇,毛豆,青蔥	炒時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,新鮮玉米,軟排丁	豆漿	4.0	4.0	1.1	2.5	0.0	0.0	720
9/22	二	十穀飯	香菇瓜仔雞 雞胸丁,鮮香菇,大茂脆瓜罐頭,紅蘿蔔	★家常豆腐 板豆腐,洋蔥,紅蘿蔔(丁),蔥段	炒有機時蔬	黃瓜排骨湯 大黃瓜,紅蘿蔔,軟排丁,薑絲	水果	4.5	3.0	1.1	2.5	1.0	0.0	740
9/23	三	白米	上海菜飯 絞肉,紅蘿蔔丁,培根(碎培根),蒜頭碎,青江菜,胡椒粉	滷雞腿 雞腿,青蔥,大辣椒,八角,滷包	炒時蔬	★關東煮 白蘿蔔,紅蘿蔔,方塊油豆腐,蘋果,新鮮玉米,柴魚	堅果	4.0	3.5	1.0	3.0	0.0	0.0	703
9/24	四	胚芽飯	★糖醋豆皮 豆皮(包餡), 洋蔥,彩椒,蕃茄醬	★鹽水蔬菜 青花菜,玉米筍,濕豆包,小黃瓜,紅蘿蔔	炒時蔬	黑糖奇芽籽 黑糖,奇芽籽,二砂糖	水果	5.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	745
9/25	五	中秋節												
9/28	一	教師節												
9/29	二	十穀飯	彩椒雞丁 清雞胸丁,紅甜椒,黃甜椒,紅蘿蔔,洋蔥,蒜仁,素 排骨	★麻婆豆腐 板豆腐,豬絞肉,青蔥,豆瓣醬,茄子	炒有機時蔬	★酸辣湯 雞蛋,豬肉絲,板豆腐,木耳,紅蘿蔔,金針菇	水果	4.0	3.0	1.0	3.0	1.0	0.0	725
9/30	三	白飯	紅豆炊飯 紅豆(前一天送),二砂,鹽	★檸檬葉炸魚柳 虱目魚柳,酥炸粉,麵粉,小蘇粉,新鮮檸檬葉,二砂,耐炸油	炒時蔬	★南瓜濃湯 南瓜,紅蘿蔔,麵粉,奶粉,洋蔥,馬鈴薯,玉桂葉,二砂	堅果	5.0	2.0	1.2	3.5	0.0	0.0	688

(1)本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

(2)本校未使用輻射污染食品

(3)本菜單含有過敏原食材以★標示，不適合對其過敏體質者食用