# 基隆市德和國小校群

## 115 年10 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10/1 | 四 | 黑米飯 | 糖醋排骨<br>豬肉塊,彩椒,小黃瓜,洋蔥,蕃茄醬,前排丁 | 彩繪豆薯<br>紅蘿蔔,豆薯,黑木耳,清雞肉片,青蔥 | 炒時蔬 | ★蛤蠣雞湯<br>蛤蠣,薑絲,高麗菜,雞腿丁,精靈菇 | 水果 | 4.0 | 3.0 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 715 |
| 10/2 | 五 | 玉米飯 | 小米粉蒸肉<br>CAS豬前腿肉丁,南瓜,小米,蒸肉粉,五香粉 | ★滷白菜<br>大白菜,鮮香菇,豬肉絲,紅蘿蔔,乾香菇,蝦米 | 炒時蔬 | ★椰奶綠豆沙<br>綠豆,斑瀾葉,二砂,椰奶 | 保久乳/豆漿 | 5.0 | 2.6 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 838 |
| 10/5 | 一 | 毛豆飯 | ★肉骨茶<br>豬肉塊,凍豆腐,高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔,肉骨茶包 | ★南瓜炒蛋<br>紅蘿蔔,雞蛋,洋蔥,南瓜小丁 | 炒時蔬 | 佛手瓜肉片湯<br>佛手瓜,豬肉片,雪白菇,紅蘿蔔 | 豆漿 | 5.0 | 3.5 | 1.4 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 760 |
| 10/6 | 二 | 小米飯 | 梅香Q雞<br>雞腿丁,青椒,紅蘿蔔,洋蔥,紫蘇梅醬汁(含粒),黃椒,紅椒,青蔥 | ★麻婆豆腐<br>板豆腐,豬絞肉,豆瓣醬,青蔥,紅k丁 | 炒有機時蔬 | 四神湯<br>四神包,軟排丁,小薏仁,素排丁 | 水果 | 4.2 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 694 |
| 10/7 | 三 | 十穀米 | 蘋果咖哩燴飯<br>清胸肉丁,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,蘋果,杏鮑菇,清腿肉丁,素雞 | 迷迭香雞翅<br>三節翅,滷包,迷迭香,大辣椒 | 炒時蔬 | ★味噌魚湯<br>味噌,豆腐,魚丁,薑絲 | 堅果 | 5.0 | 1.0 | 1.0 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 608 |
| 10/8 | 四 | 黑米飯 | ★瓜仔肉燥<br>豬絞肉,豆干小丁,脆瓜罐頭,烏蛋,蔥,薑末,蒜粗 | 古早味寬粉<br>豬肉絲,寬粉(營業用),紅蘿蔔,木耳,高麗菜,紅蔥頭碎,芹菜 | 炒時蔬 | 香菇蘿蔔湯<br>乾香菇,白蘿蔔,雞腿塊,紅蘿蔔,鮮香菇 | 水果 | 5.0 | 2.5 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 735 |
| 10/9 | 五 | 雙十連假 | | | | | | | | | | | | |
| 10/12 | 一 | 燕麥飯 | ★茄汁魚片<br>洋蔥,魚片,甜椒,番茄醬,蒜粗,蔥段,薑末 | ★櫛瓜蒸蛋<br>雞蛋,紅k丁,櫛瓜,年糕紙 | 炒時蔬 | 蔬菜湯<br>南瓜,洋蔥,紅蘿蔔,芹菜,高麗菜,軟排丁 | 豆漿 | 4.2 | 3.5 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 699 |
| 10/13 | 二 | 香鬆飯 | 豬肉壽喜燒<br>洋蔥,大白菜,青蔥,豬肉片,紅蘿蔔,蔥段,味酥 | ★田園玉米<br>玉米粒,豆干丁,紅蘿蔔,毛豆仁 | 炒有機時蔬 | ★味噌豆腐蛋花湯<br>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 |
| 10/14 | 三 | 大麥飯 | ★親子丼<br>清胸丁,洋蔥,雞蛋,柴魚醬油,紅蘿蔔,海苔絲,素-秀珍菇 | 麥克雞塊2個<br>紅龍雞塊,耐炸油 | 炒時蔬 | 青木瓜排骨湯<br>青木瓜,軟排丁,薑片,紅蘿蔔 | 堅果 | 5.0 | 2.5 | 1.0 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 653 |
| 10/15 | 四 | 玉米飯 | 義式香料雞<br>雞胸丁,洋蔥,甜椒,南瓜,義式香料粉,去骨雞腿丁 | ★角螺高麗<br>高麗菜,黑木耳,紅蘿蔔,角螺 | 炒時蔬 | 皇帝豆排骨湯<br>皇帝豆,軟排丁,薑片,紅蘿蔔 | 水果 | 4.0 | 3.0 | 1.6 | 2.0 | 1.0 | 0.0 | 695 |
| 10/16 | 五 | 十穀米 | ★韓式七寶花飯<br>去骨雞腿肉丁,雞蛋,紅k絲,玉米粒,海苔絲,黃豆芽,小黃瓜絲,韓式辣醬,蒜碎 | 蒲瓜肉片<br>蒲瓜,生香菇,紅蘿蔔,豬肉片 | 炒時蔬 | 養身雞湯<br>棒腿丁,雞腿丁,薑片,紅棗,枸杞,蒜仁 | 保久乳/豆漿 | 4.0 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 768 |
| 10/19 | 一 | 薏仁米飯 | 冰糖豬腳<br>CAS豬腳丁,CAS豬後腱肉丁,CAS豬前腿肉丁,八角,冰糖,蒜仁,滷包 | ★洋蔥炒蛋<br>雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,蔥段 | 炒時蔬 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔,紅蘿蔔,新鮮玉米,軟排丁 | 豆漿 | 4.0 | 4.0 | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 723 |
| 10/20 | 二 | 十穀飯 | 藥膳燉雞<br>雞腿丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,藥膳包,枸杞,洋蔥 | 水蓮燴鮑菇<br>水蓮,杏鮑菇,紅蘿蔔,玉米筍,豆芽菜,破布子 | 炒有機時蔬 | 豆薯排骨湯<br>豆薯,紅蘿蔔,軟排丁,薑絲 | 水果 | 4.5 | 3.0 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 745 |
| 10/21 | 三 | 糙米飯 | ★夏威夷炒飯<br>吻仔魚,高麗菜,豬肉鬆,CAS豬絞肉,鳳梨罐頭,雞蛋,番茄醬 | 滷雞腿<br>雞腿,青蔥,蒜仁,大辣椒,八角,滷包,月桂葉 | 炒時蔬 | 結頭菜湯<br>結頭菜,紅蘿蔔,金針菇,鮮香菇,軟排丁 | 堅果 | 4.0 | 3.5 | 1.2 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 708 |
| 10/22 | 四 | 胚芽飯 | ★麻油雞<br>雞腿丁,高麗菜,角螺,枸杞,麻油,老薑 | 柚香彩蔬溫沙拉<br>冷凍青花菜,南瓜,冷凍玉米筍段,雞清胸肉丁,柚子醬 | 炒時蔬 | 牛蒡排骨湯<br>牛蒡,高麗菜,CAS排骨丁 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.4 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 673 |
| 10/23 | 五 | 小米飯 | 蕃茄燉肉<br>蕃茄糊,紅蘿蔔,大蕃茄,豬肉塊,鮮香菇,蒜仁,薑片 | ★關東煮<br>海帶結,油豆腐,米血糕,海山醬,白蘿蔔,甜不辣條 | 炒時蔬 | 山藥雞湯<br>山藥,骨腿丁,馬鈴薯,紅棗 | 保久乳/豆漿 | 4.5 | 2.5 | 1.4 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 800 |
| 10/26 | 一 | 光復節補假 | | | | | | | | | | | | |
| 10/27 | 二 | 十穀飯 | ★脆炒小卷<br>小卷,青蔥,薑絲,素 排骨 | 紅燒冬瓜<br>冬瓜,豬絞肉,薑絲,枸杞 | 炒有機時蔬 | ★玉米濃湯<br>冷凍玉米粒,雞蛋,紅小丁,玉米醬,馬鈴薯 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 1.2 | 3.0 | 1.0 | 0.0 | 693 |
| 10/28 | 三 | 拉麵 | ★豆漿豚骨拉麵<br>豬肉片,高麗菜,豆芽菜,冷凍玉米粒,海帶芽,青蔥,產履豆漿,味噌,大骨 | 滷翅小腿2支<br>滷翅小腿,蒜仁,蔥,大辣椒,滷包 | 炒時蔬 | ★銅鑼燒<br>銅鑼燒 | 堅果 | 5.0 | 2.0 | 1.0 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 683 |
| 10/29 | 四 | 大麥飯 | 韓式燒肉<br>豬肉片,韓式泡菜,黃豆芽,洋蔥,紅蘿蔔 | ★客家小炒<br>豬肉絲,豆干片,芹菜段,黑木耳,紅蘿蔔絲,蒜碎 | 炒時蔬 | ★蕃茄蔬菜湯<br>番茄,雞蛋,金針菇,青蔥,大骨 | 水果 | 4.3 | 2.5 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 694 |
| 10/30 | 五 | 日式香鬆飯 | 風味咖哩雞排<br>雞排,咖哩粉,蒜仁,洋蔥,滷包 | 螞蟻上樹<br>冬粉(營業用),紅蘿蔔,高麗菜,絞肉,黑木耳,蒜碎 | 炒時蔬 | ★青菜豆腐湯<br>小白菜,板豆腐,青蔥,前排丁 | 保久乳/豆漿 | 4.3 | 3.0 | 1.0 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 814 |

(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