基隆市德和國小校群

115 年11 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
11/2	一	十穀飯	德和燒肉 豬肉片,高麗菜,紅蘿蔔,黃豆芽,洋蔥,烤肉醬(大)	★奶油焗白菜 大白菜,鮮香菇,豬肉絲,紅蘿蔔,奶油白醬,乳酪絲	炒時蔬	★蕃茄蛋花湯 金針菇,洋蔥,番茄,雞蛋,青蔥,豆腐	豆漿	4.0	3.5	2.2	2.5	0.0	0.0	710
11/3	二	毛豆飯	番茄香草雞 雞胸肉,洋蔥,甜椒,冷凍紅蘿蔔丁,義式香料粉,番茄	★青蔬美人腿 青花菜,筊白筍(去殼),角螺,紅蘿蔔	炒有機時蔬	海帶排骨湯 軟排丁,乾昆布(大捲的),紅蘿蔔,苦瓜	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	690
11/4	三	蒸煮麵	咖哩炒泡麵 豬絞肉,紅蔥頭碎,小黃瓜,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩粉,馬鈴薯小丁,貢丸,雞蛋	滷小棒腿2支/人 小棒腿,青蔥,薑,滷包,蒜仁	炒時蔬	鳳梨鮮菇雞湯 袖珍菇,鴻喜菇,雞腿塊,蔭鳳梨(大)	堅果	4.0	1.5	1.4	3.0	0.0	0.0	563
11/5	四	小米飯	藥膳排骨 豬肉塊,高麗菜,紅蘿蔔,軟排丁,藥膳包,蒜仁	★田園炒蛋 玉米粒,紅小丁,雞蛋,青蔥,毛豆仁,金針菇	炒時蔬	★冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,蛤蜊,薑絲,生香菇	水果	4.0	3.0	1.5	2.5	1.0	0.0	715
11/6	五	玉米飯	蒜泥白肉 豬肉片,綠豆芽,蒜泥,素蠔油,薑泥	★鐵板豆腐 板豆腐,紅蘿蔔小丁,青豆仁,黑胡椒醬,蘑菇醬	炒時蔬	羅宋湯 番茄,洋蔥,高麗菜,紅蘿蔔,芹菜,軟排丁	保久乳/豆漿	4.0	2.6	1.5	2.5	0.0	1.0	775
11/9	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 豬肉塊,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	★蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋,洋蔥,青蔥,蕃茄醬	炒時蔬	★味噌小魚湯 味噌,嫩豆腐,小魚乾,青蔥,柴魚	豆漿	4.2	4.0	1.0	2.5	0.0	0.0	732
11/10	二	小米飯	香菇雞丁 雞腿丁,鮮香菇,紅蘿蔔,青蔥,乾香菇,杏鮑菇	★蒜香高麗菜 高麗菜,木耳,蒜粗,紅蘿蔔,甜不辣(條狀)	炒有機時蔬	★玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔小丁,玉米醬(大)	水果	4.2	3.0	1.6	2.0	1.0	0.0	709
11/11	三	拉麵	★韓式炸醬麵 豬絞肉,小黃瓜,冷凍紅蘿蔔丁,豆干丁,甜麵醬,韓式春醬(大),素雞	★香酥魚排 魚排,耐炸油	炒時蔬	柚香水果茶 韓式柚子醬,二砂,蘋果	堅果	4.0	2.0	1.0	3.5	0.0	0.0	613
11/12	四	黑米飯	打拋豬 瘦豬細絞肉,蕃茄,九層塔,魚露,四季豆小丁,蒜粗,檸檬汁	★肉絲豆干 豬肉絲,綠豆芽,豆干片,紅蘿蔔,木耳,薑絲	炒時蔬	鮮菇冬瓜湯 冬瓜,軟排丁,新鮮香菇,薑絲	水果	4.0	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	753
11/13	五	大麥飯	三杯雞 清雞胸丁,去骨腿丁,杏鮑菇,九層塔,薑片,麻油	★金沙四季豆 ★金沙四季豆,冷凍四季豆,鹹蛋黃(前一天到),紅蘿蔔小丁,蒜粗	炒時蔬	★海芽豆腐湯 海芽(海帶苗),金針菇,板豆腐,青蔥	保久乳/豆漿	4.0	2.2	1.7	3.0	0.0	1.0	773
11/16	一	燕麥飯	紫梅肉片 豬肉片,洋蔥,紅蘿蔔,紫蘇梅(大),蒜粗,蔥段,薑末	櫛瓜丸片 貢丸,櫛瓜,蒜末,薑絲,紅蘿蔔	炒時蔬	南瓜蔬菜湯 南瓜,洋蔥,紅蘿蔔,芹菜,玉米	豆漿	4.3	3.2	1.7	2.5	0.0	0.0	696
11/17	二	香鬆飯	照燒雞肉 雞腿丁,照燒醬,青花菜,蒜粗	★玉米炒蛋 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔小丁	炒有機時蔬	★冬瓜蛤蠣湯 冬瓜,蛤蠣,薑絲	水果	4.2	3.5	1.3	2.5	1.0	0.0	762
11/18	三	糙米	古早味鹹粥 豬肉片,洋蔥,金針菇,高麗菜,泡菜,素泡菜,素-豆腸,素-秀珍菇	滷腿排 雞腿排,紅茶包,薑片,青蔥,冰糖,蒜仁	炒時蔬	★金絲捲 金絲捲	堅果	5.0	2.5	1.0	2.0	0.0	0.0	653
11/19	四	玉米飯	魚丁炒芹菜 魚丁,洋蔥,甜椒,芹菜,青蔥,豆瓣醬	★角螺高麗 高麗菜,黑木耳,紅蘿蔔,角螺	炒時蔬	黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉絲,大骨,紅蘿蔔	水果	4.0	2.6	1.8	2.0	1.0	0.0	670
11/20	五	十穀米	汕頭肉片 肉片,芥藍菜,沙茶醬,洋蔥,蒜末,咖哩粉	★什錦木耳 木耳,豆皮,紅蘿蔔,薑絲,小黃瓜	炒時蔬	四神排骨湯 薏仁,軟排丁,紅棗,蓮子,四神湯包	保久乳/豆漿	4.0	2.7	1.3	2.5	0.0	1.0	778
11/23	一	薏仁米飯	栗子燒肉 豬肉塊,鮮香菇,栗子,蒜粗,蔥段,紅蘿蔔塊,海帶結,帶皮五花肉塊	★起司黃金炒蛋 雞蛋,洋蔥,紅蘿蔔,蔥,起司絲	炒時蔬	結頭菜湯 結頭菜,薑片,軟排丁	豆漿	4.0	4.0	1.3	2.5	0.0	0.0	725
11/24	二	十穀飯	★宮保雞丁 清雞胸丁,去骨雞腿丁,油花生,紅椒,黃椒,小黃瓜	螞蟻上樹 豬絞肉,冬粉(營業用),紅蘿蔔,木耳,高麗菜,紅蔥頭碎,芹菜	炒有機時蔬	★肉羹湯 肉羹,雞蛋,黑木耳,香菜,紅蘿蔔	水果	4.5	3.0	1.1	2.5	1.0	0.0	740
11/25	三	義大利麵	★茄汁海鮮義大利麵 豬絞肉,番茄,青花菜,玉米筍,蕃茄醬,蕃茄糊,蛤蜊	可樂雞翅 三節翅,滷包,蒜仁,可樂	炒時蔬	★玉米濃湯 冷凍玉米粒,雞蛋,冷凍紅蘿蔔丁,玉米醬,馬鈴薯,奶粉	堅果	4.0	3.0	1.0	3.0	0.0	0.0	665
11/26	四	胚芽飯	麻油雞 清雞胸丁,去骨雞腿丁,米血糕(切好的),枸杞,麻油,老薑,金針菇,素-板豆腐	★蔥燒豆腐煲 板豆腐,青蔥,紅蘿蔔,玉米筍	炒時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜,紅蘿蔔,排骨丁	水果	4.5	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	710
11/27	五	黑米飯	泡菜肉片 豬肉片,洋蔥,金針菇,高麗菜,泡菜,素泡菜,素-豆腸,素-秀珍菇	★綜合滷味 海帶結,四分干,白蘿蔔,蒟蒻絲,杏鮑菇,滷包,蒜仁	炒時蔬	香菇雞湯 鮮香菇,骨腿丁,鴻喜菇,紅棗	保久乳/豆漿	4.0	2.5	1.5	2.5	0.0	1.0	768
11/30	一	大麥飯	香菇肉燥 豬絞肉,豆干小丁,鮮香菇,蔥,薑末,蒜粗,乾香菇	★客家小炒 豬肉絲,豆干片,芹菜,黑木耳,魷耳條,蒜碎,紅蘿蔔	炒時蔬	★紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,大骨,薑絲	豆漿	4.0	3.3	1.0	2.5	0.0	0.0	665

(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