基隆市德和國小校群

115 年12 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
12/1	二	毛豆飯	糖醋雞丁 雞胸肉,洋蔥,甜椒,鳳梨罐,番茄醬,蒜仁	★紅燒油豆腐 三角油豆腐,紅蘿蔔大丁,白蘿蔔大丁,青蔥,海帶結	炒有機時蔬	★花枝丸湯 芹菜,花枝丸,大骨,嫩薑	水果	4.0	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0	665
12/2	三	十穀飯	★元氣香Q米糕 芋頭小丁,杏鮑菇小丁,乾香菇,紅蘿蔔小丁,豆干小丁,冷凍熟栗子,紅蔥頭末,薑碎,雞蛋,紅毛苔酥	醬燒滷豬排 帶骨豬排,青蔥,薑,滷包,蒜仁	炒時蔬	鮮菇枸杞排骨湯 鮮香菇,金針菇,鴻喜菇,枸杞,軟排丁	堅果	4.0	2.5	1.0	3.0	0.0	0.0	628
12/3	四	小米飯	菱角燒肉 豬肉塊,菱角,青蔥,帶皮五花肉丁,新鮮紅蘿蔔,素雞,小黃瓜	蓽香絲瓜 絲瓜,鴻喜菇,枸杞,薑絲,冬粉(商業用)	炒時蔬	★海芽蛋花湯 海芽,蛋,青蔥,大骨	水果	4.5	2.0	1.3	2.5	1.0	0.0	670
12/4	五	玉米飯	番茄燉肉 番茄,洋蔥,豬肉塊,紅蘿蔔大丁,番茄醬,豬後腱肉,番茄碎	★芹香干片 豆干,芹菜,紅蘿蔔,雞胸丁,木耳	炒時蔬	雙色蘿蔔排骨湯 軟排丁,白蘿蔔,紅蘿蔔,薑片	保久乳/豆漿	4.0	2.5	1.5	2.5	0.0	1.0	768
12/7	一	芝麻飯	★沙茶肉絲 豬肉絲,豆干片,沙茶醬,小黃瓜	★紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋,洋蔥,青蔥	炒時蔬	★味噌小魚湯 味噌,嫩豆腐,小魚乾,青蔥,柴魚	豆漿	4.0	3.5	1.0	2.5	0.0	0.0	680
12/8	二	小米飯	咖哩雞丁 雞腿丁,洋蔥,紅蘿蔔,馬鈴薯,咖哩粉	★油片高麗菜 高麗菜,油片,蒜粗,紅蘿蔔,木耳	炒有機時蔬	★珍菇排骨湯 袖珍菇,軟排丁,青蔥,牛蒡	水果	4.2	2.2	1.8	2.0	1.0	0.0	654
12/9	三	蒸煮麵	★肉燥炒麵 豬絞肉,紅蔥頭碎,蒜碎,紅蘿蔔小丁,洋蔥,香菇小丁,素雞	★茶葉蛋 雞蛋(前一天送),滷包,乾香菇,紅茶包,八角	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	2.2	1.0	3.0	0.0	0.0	605
12/10	四	黑米飯	★麻油雞 去骨雞腿丁,去骨雞胸丁,米血糕丁,麻油,薑片,杏鮑菇頭	★白醬花椰菜 綠花椰菜,新鮮玉米筍,木耳,紅蘿蔔,雞清白醬,豬肉絲,筊白筍(去殼)	炒時蔬	★大白菜蛋花湯 大白菜,雞蛋,豬大骨,吉古拉,紅蘿蔔	水果	4.5	3.5	1.5	2.5	1.0	0.0	788
12/11	五	地瓜飯	茶香嫩雞 清雞胸丁,去骨腿丁,洋蔥,紅茶包,紅蘿蔔	★金沙豆腐 ★金沙豆腐,油豆腐丁,鹹蛋(前一天送),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	3.0	1.1	3.0	0.0	1.0	818
12/14	一	燕麥飯	★壽喜燒 豬肉片,金針菇,高麗菜,大白菜,蒜粗,蔥,味醂	★大黃瓜肉片 大黃瓜,肉片,紅蘿蔔,蔥	炒時蔬	玉米蔬菜湯 軟排丁,洋蔥,紅蘿蔔,芹菜,新鮮玉米	豆漿	4.3	3.8	1.7	2.5	0.0	0.0	741
12/15	二	香鬆飯	醬香雞腿排 雞腿排,烤肉醬,洋蔥,蒜仁,蔥	★玉米蔥花蛋 玉米粒,雞蛋,青蔥	炒有機時蔬	結頭排骨湯 結頭菜,紅蘿蔔丁,排骨丁,香菜	水果	4.2	3.5	1.1	2.5	1.0	0.0	757
12/16	三	糙米飯	★皮蛋瘦肉粥	★土豆麵筋 熟花生,麵筋泡,薑片,味醂	炒時蔬	★堅果沙其馬 堅果沙其馬	堅果	5.0	1.5	1.0	3.0	0.0	0.0	623
12/17	四	玉米飯	★沙嗲雞丁 雞清胸丁,洋蔥,甜椒,杏鮑菇,花生醬,咖哩粉,椰奶	豆芽肉絲 綠豆芽,豬肉絲,紅蘿蔔,蒜碎,韭菜	炒時蔬	番茄蔬菜湯 番茄,洋蔥,高麗菜,紅蘿蔔,芹菜	水果	4.0	2.6	1.9	2.5	1.0	0.0	695
12/18	五	十穀米	原風馬告鹹豬肉 豬肉片,洋蔥,蒜頭,綠花椰,鹹豬肉粉,馬告,紅蘿蔔,黃甜椒	★關東煮 甜不辣,四分干,白蘿蔔,蒟蒻絲,杏鮑菇,柴魚片,海山醬	炒時蔬	★藥燉排骨湯 金針菇,軟排丁,高麗菜,凍豆腐,藥燉排骨湯包	保久乳/豆漿	4.5	2.7	1.2	2.5	0.0	1.0	810
12/21	一	薏仁米飯	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(庫存)	★蟹棒玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒,蟹味棒,柴魚片(庫),毛豆仁	炒時蔬	香菇雞湯 乾香菇,鮮香菇,雞腿丁,薑片	豆漿	4.0	4.0	1.0	2.5	0.0	0.0	718
12/22	二	十穀飯	★日式雞肉丼 清雞胸丁,清雞腿丁,雞蛋,紅蘿蔔,海苔絲,昆布醬油,洋蔥	粉絲白菜煲 豬絞肉,冬粉(營業用),紅蘿蔔,木耳,大白菜,紅蔥頭碎	炒有機時蔬	紅豆湯圓 紅豆,小湯圓,二砂	水果	5.5	3.0	1.1	2.5	1.0	0.0	810
12/23	三	漢堡	炸卡拉雞腿排 卡拉雞腿排,耐炸油,蕃茄醬包	★鮪魚雞肉洋芋沙拉 鮪魚罐頭(大),清胸肉丁,馬鈴薯,柳瓜,紅蘿蔔小丁,蘋果,黑胡椒粒	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	5.0	3.0	1.0	4.5	0.1	0.3	854
12/24	四	胚芽飯	★麻油烏魚 烏魚丁,蒜苗,不辣辣椒,蒜粗,蔥段,紅蘿蔔,麻油(庫),素-板豆腐	三杯杏鮑菇 杏鮑菇頭,杏鮑菇,九層塔,蒜粗,豆干(2*2)	炒時蔬	★酸辣湯 板豆腐,木耳,紅蘿蔔,雞蛋,豬肉絲	水果	4.5	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	710
12/25	五	行憲紀念日												
12/28	一	大麥飯	香菇蒸肉餅 豬絞肉,紅蘿蔔小丁,鮮香菇,洋蔥,蔥,薑末,蒜粗,乾香菇	★九層塔炒蛋 馬鈴薯,雞蛋,九層塔	炒時蔬	★虱目魚湯 小白菜,虱目魚柳,豆腐,薑絲	豆漿	4.0	3.5	0.9	2.5	0.0	0.0	678
12/29	二	十穀飯	★蜜汁腰果雞丁 清雞胸丁,雞腿丁,洋蔥,熟腰果,小黃瓜,紅蘿蔔,麥芽	★蛤蠣絲瓜 蛤蠣,絲瓜,薑絲,枸杞,寬粉(營業用)	炒有機時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜,薑絲,軟排丁	水果	4.0	2.5	2.1	3.0	1.0	0.0	715
12/30	三	烏龍麵	★日式炒烏龍 豬前腿肉絲,洋蔥,高麗菜,紅蘿蔔,吉古拉,海苔粉,柴魚片,鰹魚醬油	★柚香雞腿 柚子醬,薑片,雞腿,白芝麻,蔥,滷包(庫)	炒時蔬	哈佛蔬菜湯 芹菜,南瓜,洋蔥,紅蘿蔔,甘藷	堅果	5.0	3.0	1.3	3.5	0.0	0.0	765
12/31	四	黑米飯	春川炒雞 清雞胸丁,清腿丁,大白菜,洋蔥,韓式年糕條狀,韓式辣醬(庫),胡蘿蔔,泡菜,素泡菜-	★藜麥毛豆干丁 藜麥,玉米粒,毛豆仁,豆干丁,紅蘿蔔小丁,豬絞肉	炒時蔬	山藥排骨湯 山藥 (七堵在地食材),軟排,枸杞,馬鈴薯	水果	4.5	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0	700

(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