

# 基隆市德和、中山、中華、仙洞、港西國小

## 114年9月份午餐食譜(葷)

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	
9/1	一	白米飯	香菇肉燥 <small>豬絞肉, 碎花瓜, 生香菇</small>	白菜凍腐 <small>大白菜, 凍豆腐, 冬粉, 金針菇, 胡蘿蔔, 乾香菇, 洋葱</small>	清炒時蔬	酸辣清湯 <small>板豆腐, 黑木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋, 金針菇</small>	水果	4.3	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	702	
9/2	二	十穀飯	咖哩雞丁 <small>清雞胸肉丁, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 杏鮑菇</small>	韓式豆芽 <small>黃豆芽, 海帶絲, 粗干絲, 韓式辣椒醬</small>	清炒時蔬	蘿蔔糕湯 <small>蘿蔔糕, 生香菇, 豬前腿肉片, 油蔥酥, 蝦皮, 小白菜</small>	截切水果	4.3	2.5	1.3	2.5	1.0	0.0	702	
9/3	三	細烏龍麵	炸醬麵 <small>豬絞肉, 碎干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 豆瓣醬, 冷凍玉米粒, 杏鮑菇, 小番茄, (炸醬)</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋, 茶葉蛋油包</small>	清炒高麗菜	大黃瓜貢丸湯 <small>大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔</small>	堅果+豆漿	3.5	2.9	1.0	3.0	0.0	0.0	620	
9/4	四	白米飯	年糕豆腐鍋 <small>粗板豆腐, 黑木耳, 年糕片, 大白菜, 紅蘿蔔</small>	三喜炒蛋 <small>雞蛋, 冷凍玉米粒, 胡蘿蔔, 小黃瓜</small>	清炒時蔬	黑糖山粉圓 <small>山粉圓, 黑糖, 二砂糖</small>	水果	5.0	2.4	1.0	2.6	1.0	0.0	732	
9/5	五	糙米飯	五香雞腿 <small>雞腿, 油包, 五香粉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔, 油豆腐丁, 烏蛋, 冷凍玉米塊</small>	清炒有機時蔬	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 雞蛋, 青蔥</small>	保久乳	4.2	2.6	1.0	2.5	0.0	1.0	750	
9/8	一	薏仁飯	紅燒豬腳 <small>豬腳丁, 豬前腿肉丁, 油包, 八角, 五香粉, 蔥, 薑片</small>	蒜香花椰菜 <small>冷凍青花菜, 紅蘿蔔, 蒜粗, 清雞胸肉片, 美白菇</small>	清炒時蔬	日式味噌湯 <small>白蘿蔔, 味噌, 凍豆腐, 青蔥, 柴魚片, 雞骨</small>	豆漿	4.0	2.9	1.5	2.5	0.0	0.0	648	
9/9	二	十穀飯	照燒雞腿排 <small>雞腿排, 照燒醬</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 生辣椒, 胡蘿蔔, 黑木耳</small>	清炒時蔬	青木瓜排骨湯 <small>中排丁, 青木瓜</small>	截切水果	4.8	2.5	1.0	2.6	1.0	0.0	728	
9/10	三	白米飯	虱目魚粥 <small>虱目魚柳, 雞蛋, 高麗菜, 蒜酥, 薑絲, 芹菜, 生豆包</small>	蜜汁豆干 <small>黃豆干, 麥芽糖, 八角粒, 紅辣椒, 甘草片</small>	清炒時蔬		堅果+水果	4.5	2.8	1.0	3.0	1.0	0.0	741	
9/11	四	白米飯	醬燒什蔬雞 <small>骨腿丁, 雞胸丁, 蒜仁, 洋葱, 黑木耳, 鴻喜菇, 冷凍白花菜, 青蔥</small>	義式肉醬 <small>馬鈴薯, 洋葱, 番茄, 豬絞肉, 番茄醬, 義大利香料</small>	清炒高麗菜	冬瓜粉圓湯 <small>冬瓜磚, 珍珠, 二砂糖</small>	水果	5.3	2.5	1.0	2.4	1.0	0.0	759	
9/12	五	地瓜飯	孜然豬柳 <small>豬前腿肉柳, 洋葱, 孜然粉, 青蔥</small>	飄香滷味 <small>凍豆腐, 米血糕丁, 白蘿蔔, 薑片, 蒜粗</small>	清炒有機豆芽	肉骨茶湯 <small>大白菜, 肉骨茶包, 枸杞, 豬前腿肉絲</small>	保久乳	4.2	2.5	2.0	2.5	0.0	1.0	768	
9/15	一	白米飯	筍乾扣肉 <small>豬前腿肉丁, 五花肉丁, 薑片, 長辣椒, 筍乾, 大蒜仁</small>	鹽水蔬菜 <small>冷凍青花菜, 冷凍玉米筍段, 大黑豆干12切, 杏鮑菇, 木耳</small>	清炒時蔬	銀蘿玉米湯 <small>冷凍玉米粒, 白蘿蔔, 大骨</small>	豆漿	4.1	2.7	1.7	2.5	0.0	0.0	646	
9/16	二	十穀飯	麻油雞 <small>骨腿丁, 雞胸丁, 洋葱, 凍豆腐, 薑片, 黑麻油, 枸杞</small>	日式蒸蛋 <small>冷凍毛豆仁, 雞蛋, 柴魚片, 紅蘿蔔, 年糕紙, 生香菇</small>	清炒時蔬	肉羹湯 <small>肉羹, 筍乾, 胡蘿蔔, 木耳, 柴魚片, 烏醋</small>	截切水果	4.1	2.8	1.0	2.5	1.0	0.0	697	
9/17	三	粿仔條	越式河粉湯 <small>豬前腿肉片, 胡蘿蔔, 洋葱, 綠豆芽, 九層塔, 魚露, 檸檬汁, 生辣椒, 小番茄</small>	瓠瓜炒蛋 <small>瓠瓜, 雞蛋, 薑絲, 紅蘿蔔, 蝦皮, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	燒賣 <small>燒賣</small>	堅果	3.5	2.4	1.5	3.0	0.0	0.0	600	
9/18	四	紫米飯	泰式打拋雞 <small>雞胸肉, 洋葱, 冷凍毛豆仁, 玉米筍丁(冷凍), 大蒜, 生辣椒, 魚露, 檸檬汁, 九層塔</small>	起司歐姆蛋 <small>冷凍玉米粒, 冷凍馬鈴薯小丁, 雞蛋, 起司絲</small>	清炒高麗菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 小薏仁, 二砂糖</small>	水果	5.3	2.7	1.0	2.6	1.0	0.2	799	
9/19	五	白米飯	醬燒大排 <small>醬燒大排</small>	奶香白菜 <small>大白菜, 冷凍玉米粒, 生香菇, 全脂奶粉</small>	清炒有機時蔬	黑金雞湯 <small>白蘿蔔, 骨腿丁, 薑片, 仙草原液, 紅棗, 枸杞</small>	保久乳	4.1	2.5	1.0	2.5	0.0	1.1	733	
9/22	一	糙米飯	蒜泥白肉 <small>五花肉燻肉片, 豬前腿肉片, 蒜碎, 綠豆芽, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥</small>	茶香豆干 <small>大黑豆干12切, 米血糕, 紅茶包, 桂皮</small>	清炒時蔬	針菇白玉湯 <small>金針菇, 白蘿蔔, 大骨</small>	豆漿	4.7	2.8	1.0	2.6	0.0	0.0	684	
9/23	二	十穀飯	豆瓣冬瓜燉雞 <small>骨腿丁, 雞胸丁, 冬瓜, 豆瓣醬</small>	田園咖哩 <small>冷凍青花菜, 胡蘿蔔, 南瓜, 洋葱, 咖哩粉</small>	清炒時蔬	扁蒲排骨湯 <small>扁蒲, 中排丁, 薑片</small>	截切水果	4.5	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	720	
9/24	三	義大利麵	蕃茄豬螺旋麵 <small>冷凍青花菜, 豬前腿肉柳, 洋葱, 蒜碎, 番茄, 蕃茄糊, 竹輪</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊, 耐炸油</small>	清炒高麗菜	玉米濃湯 <small>胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 冷凍玉米粒, 無鹽奶油</small>	堅果	4.2	2.7	1.0	3.0	0.0	0.0	656	
9/25	四	燕麥飯	壽喜燒肉 <small>豬前腿肉片, 洋葱, 味醂, 生香菇, 胡蘿蔔, 壽喜燒醬, 高麗菜</small>	滷筍絲 <small>筍絲, 福菜, 五花肉丁</small>	清炒時蔬	冬瓜雞湯 <small>冬瓜, 骨腿丁, 薑絲</small>	水果	4.2	2.5	1.9	2.5	1.0	0.0	701	
9/26	五	白米飯	三杯雞翅 <small>三節翅, 九層塔, 青蔥, 蒜仁, 薑片, 黑麻油</small>	什錦炒蛋 <small>洋葱, 雞蛋, 冷凍毛豆仁, 綜合甜椒, 蔥</small>	清炒有機豆芽	山藥排骨湯 <small>山藥, 小排, 馬鈴薯, 紅棗</small>	保久乳	4.3	2.7	2.0	2.5	0.0	1.0	790	
9/29	一	教師節休假													
9/30	二	十穀飯	醬筍魚丁 <small>魚丁, 洋葱, 粗豆腐, 醬筍</small>	紅燒冬瓜燒肉片 <small>冬瓜, 薑片, 枸杞, 豬肉片, 紅蘿蔔</small>	清炒時蔬	豆薯排骨湯 <small>中排丁, 豆薯</small>	截切水果	4.3	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	704	

(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