

基隆市德和、中山、中華、仙洞、港西國小
114 年 10 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	油脂子類與堅果	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	白米飯	蘋果咖哩燴飯	◎滷油豆腐	清炒時蔬	玉蘿排骨湯	◎堅果+◎豆漿	4.7	2.9	1.1	3.0	0.0	0.0	711
			清胸肉丁, 洋葱, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩粉, 蘋果, 杏鮑菇	油豆腐丁, 紅蘿蔔, 金針菇, 大白菜		冷凍玉米塊, 白蘿蔔, 排骨丁								
10/2	四	小米飯	◎照燒豆腐	◎紅絲炒蛋	清炒時蔬	◎芋頭西米露	水果	5.3	2.3	1.5	2.6	1.0	0.0	760
			凍豆腐, 杏鮑菇, 蒜末, 生香菇, 冷凍玉米筍段, 味醂	紅蘿蔔, 洋葱, 雞蛋, 青蔥		冷凍芋頭小丁, 西谷米, 二砂糖, 椰漿, 煉乳								
10/3	五	紫米飯	香菇滑雞	◎黃瓜甜條	清炒時蔬	◎玉米濃湯	◎保久乳	5.0	2.5	1.8	2.6	0.0	1.0	818
			雞胸丁, 骨髓丁, 生香菇, 杏鮑菇, 洋葱, 乾香菇	甜不辣條, 大黃瓜, 紅蘿蔔		冷凍玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 玉米醬, 馬鈴薯								
10/6	一	中秋節休假												
10/7	二	◎十穀飯	◎砂鍋魚丁	◎絲瓜炒蛋	清炒時蔬	冬瓜排骨湯	截切水果	4.2	2.8	2.1	2.5	1.1	0.0	733
			烏魚丁, 油豆腐丁, 大白菜, 黑木耳, 沙茶醬, 生豆包條, 蔥, 蒜仁	雞蛋, 絲瓜, 枸杞, 冬粉		豬小排丁, 冬瓜, 芹菜								
10/8	三	◎拉麵	◎紅燒豬肉麵	鹹水雞	清炒時蔬	◎鮮肉包	◎堅果	5.4	2.5	1.8	3.0	0.0	0.0	750
			豬前腿肉丁, 白蘿蔔, 牛番茄, 洋葱, 胡蘿蔔, 香菜, 豆瓣醬, 五花肉丁, 蒜仁	冷凍玉米筍段, 冷凍青花菜, 冷凍白菜菜, 雞胸丁, 胡椒鹽, 胡蘿蔔, 蒜粒		鮮肉包								
10/9	四	白米飯	◎親子雞肉丼	◎芹香金針高麗	清炒時蔬	◎海芽豆腐湯	水果	4.2	2.6	1.0	2.4	1.0	0.0	682
			去骨雞腿丁, 雞蛋, 洋葱, 柴魚片, 味霖	大白菜, 金針菇, 芹菜, 黑木耳, 豆皮		板豆腐, 味噌, 青蔥, 乾海帶芽								
10/10	五	雙十節休假												
10/13	一	玉米飯	花生滷肉	麻婆豆腐	清炒時蔬	黃瓜丸湯	◎豆漿	4.2	2.9	1.5	2.5	0.0	0.0	665
			豬前腿肉丁, 熟花生, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 薑片, 五花肉丁, 蒜仁	豬絞肉, 板豆腐, 豆瓣醬, 青蔥		大黃瓜, 貢丸, 金針菇								
10/14	二	◎十穀飯	梅干扣肉	扁蒲炒菇	清炒時蔬	青菜豆腐蛋花湯	截切水果	4.1	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	697
			豬前腿肉丁, 梅干菜, 福菜, 薑片, 蒜片, 紅蘿蔔, 五花肉丁	扁蒲, 生香菇, 鴻喜菇, 枸杞, 小魚乾		雞蛋, 小白菜, 板豆腐, 油蔥酥								
10/15	三	糙米粥	糙米排骨粥	◎炸蝦捲x2	清炒時蔬	◎銀絲捲	◎堅果	3.5	3.3	1.0	3.0	0.0	0.0	650
			小排丁, 洋葱, 生香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜	蝦捲		銀絲捲								
10/16	四	白米飯	香滷雞腿	芋香燉白菜	清炒時蔬	藥膳養生湯	水果	4.6	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0	710
			雞腿, 蒜仁, 滷包, 辣椒, 蔥	紅蘿蔔, 金針菇, 大白菜, 木耳, 豬肉絲, 冷凍芋頭小丁, 芹菜		馬鈴薯, 山藥, 排骨丁, 藥燉排骨包, 紅棗, 枸杞								
10/17	五	◎芝香飯	◎泡菜豬	南瓜炒雙花	清炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	4.2	2.6	1.8	2.5	0.0	1.0	764
			豬前腿肉片, 金針菇, 洋葱, 黃豆芽, 韓式泡菜	冷凍青花菜, 冷凍白花菜, 胡蘿蔔, 清雞胸肉丁, 南瓜		乾香菇, 骨髓丁, 薑絲, 生香菇, 白蘿蔔								
10/20	一	南瓜飯	◎豆腐絞肉	◎西魯肉	清炒時蔬	紅豆芋圓湯	◎豆漿	5.3	2.8	1.0	2.6	0.0	0.0	727
			豬絞肉, 油豆腐丁, 青蔥, 蒜仁	寬冬粉, 大白菜, 紅蘿蔔, 青蔥, 豬肉絲, 雞蛋		紅豆, 芋圓, 二砂糖, 地瓜圓								
10/21	二	◎十穀飯	◎日式洋蔥雞	五色銀芽	清炒時蔬	◎玉米蛋花湯	截切水果	4.5	2.4	1.7	2.5	1.0	0.0	713
			清胸肉片, 骨髓丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 柴魚片	綠豆芽, 鮮香菇, 韭菜, 紅蘿蔔, 黑木耳		冷凍玉米塊, 雞蛋, 青蔥, 雞骨								
10/22	三	白米飯	◎夏威夷炒飯	◎櫛瓜炒蛋	清炒時蔬	◎南瓜濃湯	◎堅果	4.3	2.4	1.3	3.0	0.4	0.1	680
			蝦仁, 高麗菜, 豬肉鬆, 豬絞肉, 鳳梨罐頭, 雞蛋, 番茄醬	紅甜椒, 櫛瓜, 雞蛋, 黑胡椒粒		奶粉, 胡蘿蔔, 洋葱, 南瓜, 黑胡椒粒								
10/23	四	紅藜麥飯	迷迭香翅小腿x2	◎茶碗蒸	清炒時蔬	肉羹清湯	水果	4.0	2.7	1.0	2.5	1.0	0.0	687
			翅小腿, 迷迭香, 洋葱, 薑片	蛤蜊, 雞蛋, 冷凍玉米粒, 生香菇, 年糕紙, 紅蘿蔔, 柴魚片		肉羹, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 金針菇, 黑木耳								
10/24	五	光復節休假												
10/27	一	白米飯	◎豆豉排骨	◎角螺高麗菜	清炒時蔬	◎扁蒲魚丸湯	◎豆漿	4.0	2.8	1.3	2.5	0.0	0.0	633
			豬小排丁, 豬前腿肉丁, 油豆腐丁, 胡蘿蔔, 豆豉, 薑末, 青蔥	高麗菜, 角螺, 蒜粗, 黑木耳, 紅蘿蔔		扁蒲, 魚丸								
10/28	二	◎十穀飯	黃燜雞	◎什錦炒蛋	清炒時蔬	白菜肉片湯	截切水果	4.2	2.8	1.0	2.5	1.0	0.0	704
			骨髓丁, 雞胸丁, 馬鈴薯, 青椒, 洋葱, 生辣椒	雞蛋, 黑木耳, 冷凍毛豆仁, 紅蘿蔔, 鴻喜菇		豬前腿肉片, 大白菜, 金針菇, 紅棗								
10/29	三	◎烏龍麵	台式炒麵	◎丁香干片	清炒時蔬	青木瓜排骨湯	◎堅果	3.5	2.3	1.0	3.0	0.0	0.0	579
			洋葱, 豬肉絲, 高麗菜, 胡蘿蔔	小魚乾, 豆干片, 油花生, 蒜片		青木瓜, 中排丁								
10/30	四	白米飯	◎BBQ雞腿排	◎咖哩豆腐	清炒時蔬	◎紅茶歐蕾	水果	4.2	2.9	1.0	2.5	1.0	0.3	741
			雞腿排, 烤肉醬, 青蔥, 薑片, 蒜仁, 辣椒	粗板豆腐, 豬絞肉, 冷凍毛豆仁, 咖哩粉, 紅蘿蔔, 洋葱		全脂奶粉, 紅茶包, 二砂糖								
10/31	五	紫米飯	◎味噌豬柳	茄燒白花	清炒時蔬	◎蔬菜湯	◎保久乳	4.0	2.5	1.9	2.5	0.0	1.0	745
			豬前腿肉柳, 洋葱, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 味噌	冷凍白花菜, 番茄, 冷凍玉米粒, 番茄醬, 茄子, 蕃茄糊, 清胸肉丁		馬鈴薯, 高麗菜, 精靈菇, 冷凍玉米塊, 雞蛋, 芹菜, 紅蘿蔔								

- (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)標示"◎" 符號代表本產品含有魚、蝦、堅果、牛奶、蛋、大豆、含麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用