基隆市八堵國小

115 年 9、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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
8/31	一	白米飯	蜜汁雞丁 骨腿丁,冷凍毛豆仁,胡蘿蔔,白芝麻(熟),參茸糖	紅絲炒蛋 雞蛋,胡蘿蔔	清炒時蔬	番茄蔬菜湯 高麗菜,大番茄,大骨,芹菜,洋蔥	果汁	5.1	2.3	1.3	2.5	1.4	0.0	754
9/1	二	五穀飯	日式燉肉 豬肉丁,馬鈴薯,蒟蒻小卷,柴魚醬油,白芝麻(熟),味琳	蕈香銀蘿 白蘿蔔,生香菇,胡蘿蔔,蒜粗	清炒時蔬	玉米蛋花湯 雞蛋,冷凍玉米粒	截切水果	5.1	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	750
9/2	三	白米飯	海蝦仁夏威夷炒飯 海蝦仁,洋蔥,冷凍玉米粒,火腿丁,鳳梨罐頭,番茄醬	醬燒雞翅 雞翅,熟白芝麻,烤肉醬	清炒時蔬	小米濃湯 小米,冷凍馬鈴薯丁,紅蘿蔔,★雞蛋,★奶油(液態)	牛奶	5.0	2.3	1.0	2.5	0.2	1.0	795
9/3	四	紫米飯	清蒸魚片 魚片,青蔥,嫩薑絲,米豆醬	醋溜雙芽 綠豆芽,乾海帶芽,白醋,辣豆瓣醬	清炒時蔬	韓式大醬湯 板豆腐,洋蔥,生香菇,櫛瓜,韓式大醬	牛奶	5.0	2.3	1.6	2.5	0.0	1.0	795
9/4	五	小米飯	鹽酥雞 雞胸丁,地瓜粉,胡椒鹽	田園洋芋 馬鈴薯,胡蘿蔔,冷凍玉米粒,冷凍毛豆仁	清炒時蔬	香菇白菜豆包湯 大白菜,生香菇,生豆包	水果	5.3	2.6	1.0	2.8	1.0	0.0	779
9/7	一	白米飯	冰糖豬腳 豬肉丁,豬後腱肉丁,豬腳丁,八角,冰糖	雙色花椰 冷凍青花菜,冷凍白花菜,蒜粗	清炒時蔬	青木瓜貢丸湯 青木瓜,貢丸	豆漿	5.0	3.1	1.6	2.7	0.0	0.0	747
9/8	二	蔥油雞肉飯	蔥油雞肉飯 去骨雞腿丁,青蔥,老薑,油蔥酥	廟口炸豬排 帶骨里肌肉,蒜泥,雞蛋,醬油,五香粉,烏醋,米酒,太白粉,地瓜粉	蒜味炒雙脆	雞茸金菇蛋花湯 雞清鈉肉,金針菇,雞蛋,青蔥,香菜,白胡椒粉,中芹菜/末,]g	截切水果	5.4	2.4	1.0	2.6	1.0	0.0	765
9/9	三	五穀飯	味噌肉片 豬肉片,胡蘿蔔,洋芋,高麗菜,味噌	花開富貴 大白菜,炸豆包,黑木耳,胡蘿蔔	清炒時蔬	油腐粉絲湯 油豆腐丁,筍籤,冬粉,木耳,柴魚片	牛奶	5.0	2.3	1.7	2.5	0.0	1.0	800
9/10	四	麻油筍丁雞肉炊飯	麻油筍丁雞肉炊飯 去骨雞腿丁,麻竹筍,麻油	檸檬葉炸魚柳 吳郭魚柳,鹽巴粉,梅粉,小黃瓜粉,檸檬葉,二砂糖,黑胡椒粉,白胡椒粉,黑胡椒粉,1g	鹹蛋高麗菜	椰奶綠豆沙 綠豆,冷凍斑斕葉,椰奶	牛奶	5.3	2.4	1.0	2.6	0.0	1.0	809
9/11	五	紫米飯	廟口炸豬排 帶骨里肌排,蒜泥,醬油,五香粉,烏醋,米酒,太白粉,地瓜粉	豆豉排骨 排骨丁,豆豉,青蔥,蒜碎,醬油,白胡椒粉,二砂糖,米酒,太白粉	蒜味炒雙脆	培根南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,碎培根,洋蔥,奶粉,月桂葉,二砂糖,黑胡椒粉	水果	5.3	2.5	1.0	2.7	1.0	0.2	785
9/14	一	白米飯	三杯鴨 老鴨丁,米血糕,杏鮑菇,九層塔,薑片,蒜仁	泰式冬粉煲 冬粉,豬絞肉,冷凍玉米筍段,洋蔥,番茄,油花生,蒜粗,泰式甜辣醬	清炒時蔬	黃瓜枸杞湯 大黃瓜,枸杞,大骨,嫩薑	果汁	5.4	2.3	1.8	2.5	1.4	0.0	791
9/15	二	五穀飯	味噌油腐肉燥 豬絞肉,油豆腐,味噌	柴香燴白菜 大白菜,麵輪,金針菇,黑木耳,胡蘿蔔,柴魚粉	清炒時蔬	山藥雞湯 山藥,棒腿丁,枸杞,老薑片	截切水果	5.1	2.4	1.4	2.6	1.0	0.0	750
9/16	三	白米飯	虱目魚鹹粥 虱目魚柳,乾香菇絲,高麗菜,金針菇,胡蘿蔔,油蔥酥	五香翅小腿 翅小腿,五香粉	清炒時蔬	肉包 肉包	牛奶	5.3	2.4	1.0	2.6	0.0	1.0	809
9/17	四	紫米飯	筍乾扣肉 豬肉丁,蒜粗,筍乾	竹輪扁蒲 扁蒲,竹輪,胡蘿蔔	清炒時蔬	海芽蛋花湯 乾海帶芽,雞蛋,大骨,嫩薑絲	牛奶	5.0	2.3	1.5	2.5	0.0	1.0	801
9/18	五	小米飯	奶油蒜味雞丁 骨腿丁,洋芋,杏鮑菇,蒜粗,奶油(固態)	丁香乾片 豆干片,小魚乾,菜脯條,青蔥,蒜粗	清炒時蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,豬小排丁,香菜	水果	5.1	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	749
9/21	一	白米飯	寬粉燉雞丁 骨腿丁,洋芋,胡蘿蔔,寬粉,辣豆瓣醬	珍珠滑蛋 雞蛋,冷凍玉米粒,冷凍毛豆仁,生香菇	清炒時蔬	味噌豆腐湯 板豆腐,乾海帶芽,味噌,青蔥	果汁							
9/22	二	五穀飯	滷豬排 帶骨里肌肉排,蒜粗,滷包	五彩銀芽 綠豆芽,火腿丁,黃豆干,木耳		紫菜魚丸湯 魚丸,紫菜	截切水果							
9/23	三	烏龍麵	香菇肉燥炒烏龍 豬絞肉,綠豆芽,生香菇,油蔥酥	椰香咖哩雞 骨腿丁,馬鈴薯,洋蔥,咖哩塊,椰奶,紅蘿蔔		綠豆米苔目湯 綠豆,米苔目,黑糖,二砂糖	牛奶							
9/24	四	紫米飯	糖醋雞丁 清雞胸丁,鳳梨罐頭,洋蔥,胡蘿蔔,番茄醬,綜合甜椒,地瓜粉	油片高麗 高麗菜,胡蘿蔔,油片絲		鮮蔬蛋花湯 大白菜,金針菇,雞蛋,洋蔥,乾海帶芽,大骨	牛奶							
9/25	五		中秋節											
9/28	一		教師節		清炒時蔬									
9/29	二	白米飯	海結燒肉 豬肉丁,白蘿蔔,海帶結,蒜粗	高麗菜燒豆腸 高麗菜,豆腸,黑木耳	清炒時蔬	筍片貢丸湯 貢丸,筍片	截切水果							
9/30	三	紅麵線	麵線羹 肉羹,豬肉柳,黑木耳,金針菇,柴魚片,蒜泥	蔥油雞腿排 雞腿排,青蔥,老薑片	清炒時蔬	奶皇包 奶皇包	牛奶							
10/1	四	紫米飯	汕頭炒肉片 豬肉片,芥藍菜,沙茶醬,咖哩粉,洋蔥,蒜粗	鹽水時蔬 小黃瓜,高麗菜,木耳,玉米筍,椒鹽粉	清炒時蔬	蕈菇海芽湯 鴻喜菇,海帶芽,雞蛋	牛奶							
10/2	五	小米飯	宮保雞丁 清雞胸丁,小黃瓜,油花生,紅椒,乾辣椒	筍絲滷 筍干,梅干菜	清炒時蔬	冬瓜薏仁湯 冬瓜,豬肉絲,小薏仁	水果							

本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣