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
9/28	一		教師節				果汁							
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	5.1	2.3	1.7	2.5	1.0	0.0	745
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	5.0	2.3	1.0	2.5	0.0	1.0	779
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	5.0	2.3	2.2	2.5	0.0	1.0	812
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	5.1	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	757
10/5	一	白米飯	麻醬肉片 豬肉片,小黃瓜,大黑豆干片,芝麻醬	珍珠丸 珍珠丸	清炒時蔬	青木瓜排骨湯 青木瓜,排骨丁,老薑片	豆漿	4.7	3.2	1.0	2.8	0.0	0.0	723
10/6	二	五穀飯	春川炒雞 骨腿丁,洋蔥,韓式泡菜,胡蘿蔔	金瓜燴蛋 雞蛋,南瓜,紅蘿蔔,洋蔥	清炒時蔬	綠豆仙草湯 綠豆,仙草凍,二砂糖	截切水果	4.7	2.2	1.2	2.4	1.0	0.0	696
10/7	三	白米飯	肉絲滑蛋燴飯 豬肉片,生香菇,雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥,太白粉	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜,黑木耳,冬粉	清炒時蔬	玉米雞湯 冷凍玉米塊,骨腿丁	牛奶	5.0	2.3	1.3	2.5	0.0	1.0	791
10/8	四	紫米飯	洋芋燉肉 豬肉丁,豬後腿肉丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,冷凍毛豆仁	香滷豆干 1/4豆干,海帶結,白蘿蔔	清炒時蔬	味噌湯 板豆腐,大白菜,味噌	牛奶	5.3	2.3	1.3	2.5	0.0	1.0	814
10/9	五		國慶日補假											
10/12	一	白米飯	回鍋肉片 豬肉片,高麗菜,豆干,豆瓣醬	白菜燴蝦丸 蝦丸,大白菜,乾黑木耳,胡蘿蔔	清炒時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,青蔥	果汁	5.1	2.3	1.3	2.5	1.4	0.0	753
10/13	二	五穀飯	黃燜雞 骨腿丁,馬鈴薯,青椒,洋蔥,生辣椒	日式蒸蛋 雞蛋,冷凍玉米粒,生香菇,年糕紙	清炒時蔬	魚羹湯 虱目魚羹,生香菇,筍籤,胡蘿蔔	截切水果	5.1	2.3	1.2	2.5	1.0	0.0	731
10/14	三	黃油麵	基隆海鮮炒麵 高麗菜,美白菇,魷魚條,胡蘿蔔,洋蔥,豬肉片	香滷雞腿 雞腿,滷包	清炒時蔬	黃瓜貢丸湯 貢丸,大黃瓜	牛奶	4.8	2.4	1.5	2.6	0.0	1.0	793
10/15	四	紫米飯	照燒雞 棒腿丁,洋蔥,小黃瓜,照燒烤肉醬	麻婆豆腐 板豆腐,豬絞肉,辣豆瓣醬	清炒時蔬	香菇扁蒲湯 扁蒲,生香菇	牛奶	5.0	2.3	1.5	2.5	0.0	1.0	798
10/16	五	小米飯	粉蒸肉 豬肉丁,蒸肉粉,地瓜	茄燒白花 冷凍白花菜,番茄,冷凍玉米粒,番茄醬	清炒時蔬	酸辣湯 雞蛋,板豆腐,黑木耳,胡蘿蔔,筍籤	水果	4.9	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	719
10/19	一	白米飯	泰式打拋豬 豬絞肉,洋蔥,番茄,九層塔,魚露,檸檬汁	玉米炒蛋 雞蛋,冷凍玉米粒	清炒時蔬	白菜蒜頭雞湯 大白菜,金針菇,胡蘿蔔,骨腿丁,蒜仁	果汁							
10/20	二	五穀飯	日式洋蔥雞 清胸肉片,洋蔥,胡蘿蔔,柴魚片	蝦香高麗菜 高麗菜,蝦米	清炒時蔬	扁蒲肉羹湯 扁蒲,肉羹	截切水果							
10/21	三	通心麵	起司蝦仁肉醬通心粉 冷凍玉米粒,洋蔥,番茄,番茄醬,海蝦仁,起司條,豬絞肉	BBQ雞翅 雞翅,烤肉醬	清炒時蔬	田園濃湯 冷凍青花菜,高麗菜,洋蔥,冷凍紅蘿蔔丁,鮮奶油	牛奶							
10/22	四	紫米飯	鴨肉煲 鴨肉丁,凍豆腐,高麗菜,胡蘿蔔,青蔥	番茄蛋豆腐 雞蛋,大番茄,板豆腐,青蔥	清炒時蔬	芋頭西米露 冷凍芋頭丁,西谷米,二砂糖,椰漿	牛奶							
10/23	五	小米飯	塔香鮮蔬魚丁 魚丁,九層塔,杏鮑菇,冷凍玉米筍段	韓式黃豆芽 黃豆芽,金針菇,黑木耳,紅蘿蔔,白芝麻,韓式麻油	清炒時蔬	洋芋排骨湯 馬鈴薯,中排丁	水果							