基隆市八堵國小

115 年 11、12 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
11/9	一	白米飯	蘿蔔悶肉 豬肉丁,豬腱丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,嫩薑片	丁香高麗 高麗菜,小魚乾,蒜粗	清炒時蔬	鮮菇豆薯湯 生香菇,豆薯	果汁
11/10	二	五穀飯	三杯鴨 光鴨丁,米血糕丁,杏鮑菇,九層塔,老薑片,黑麻油,蒜仁	紅燒豆腐 板豆腐,生香菇,黑木耳,青蔥	清炒時蔬	蔬菜雞湯 大白菜,金針菇,骨腿丁	截切水果
11/11	三	粿仔條	古早味炒粿仔條 豬肉片,洋蔥,綠豆芽,胡蘿蔔,韭菜,高麗菜	滷雞翅 雞翅	清炒時蔬	蘿蔔排骨湯 中排丁,白蘿蔔,芹菜	牛奶
11/12	四	紫米飯	筍乾燒肉 豬肉丁,豬腱丁,筍乾,蒜仁	番茄炒蛋 番茄,蛋	清炒時蔬	紫菜豆腐湯 細板豆腐,紫菜	牛奶
11/13	五	小米飯	溫補藥膳雞 骨腿丁,凍豆腐,大白菜,紅棗,老薑片,藥膳包	榨菜干片 榨菜絲,黃豆干,蒜粗	清炒時蔬	黑糖米苔目湯 綠豆,米苔目,黑糖,二砂糖	水果
11/16	一	白米飯	豬肉壽喜燒 豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,壽喜燒醬	蒲瓜丸片 扁蒲,貢丸,胡蘿蔔	清炒時蔬	香菇雞湯 骨腿丁,生香菇,白蘿蔔,嫩薑片	豆漿
11/17	二	五穀飯	奶油蒜味雞丁 骨腿丁,洋芋,杏鮑菇,蒜粗,奶油(固態)	涼拌黃豆芽 黃豆芽,海帶芽,雞蛋,木耳,紅蘿蔔,白芝麻	清炒時蔬	古早味蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,生香菇,蚵白菜,胡蘿蔔,油蔥酥	截切水果
11/18	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	紅燒獅子頭 獅子頭,大白菜,黑木耳	清炒時蔬	黑糖捲 黑糖捲	牛奶
11/19	四	紫米飯	梅干扣肉 豬肉丁,豬後腱肉丁,梅干菜,筍乾,乾麵輪,老薑片	麻婆豆腐 板豆腐,豬絞肉,辣豆瓣醬	清炒時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,嫩薑片	牛奶
11/20	五	小米飯	椰香咖哩雞 骨腿丁,洋蔥,洋芋,綜合甜椒,椰奶,咖哩粉	鹽水時蔬 小黃瓜,高麗菜,木耳,玉米筍,椒鹽粉	清炒時蔬	油腐粉絲湯 油豆腐丁,筍籤,冬粉,木耳	水果
11/23	一	白米飯	京醬肉絲 豬肉柳,豆干片,洋蔥,甜麵醬,豆瓣醬	菜脯蛋 碎脯,雞蛋,青蔥	清炒時蔬	青木瓜貢丸湯 青木瓜,貢丸	果汁
11/24	二	五穀飯	黑胡椒蘑菇雞 清胸肉丁,蘑菇罐頭,馬鈴薯,洋蔥,黑胡椒醬	炒四寶 豆干丁,冷凍紅蘿蔔小丁,冷凍玉米粒,豬絞肉	清炒時蔬	紅豆薏仁湯 紅豆,小薏仁,二砂糖	截切水果
11/25	三	扁白油麵	木須炒麵 豬肉片,大白菜,雞蛋,胡蘿蔔,木耳	豉油雞腿 雞腿,老薑片,青蔥	清炒時蔬	筍片鴨湯 光鴨丁,脆筍片,薑片	牛奶
11/26	四	紫米飯	白菜燉雞 骨腿丁,金針菇,大白菜,青蔥	咖哩粉絲 豬肉絲,木耳,胡蘿蔔,冬粉,咖哩塊	清炒時蔬	番茄豆腐湯 番茄,細板豆腐,青蔥	牛奶
11/27	五	小米飯	蒸肉餅 豬絞肉,豆薯,洋蔥,青蔥	關東煮 白蘿蔔,油豆腐丁,冷凍玉米塊,米血糕丁	清炒時蔬	基隆鮮魚湯 虱目魚柳,嫩薑絲,板豆腐,青蔥	水果
11/30	一	白米飯	沙茶肉片 豬肉片,洋蔥,胡蘿蔔,沙茶醬	豆薯炒肉絲 豆薯,豬肉絲,胡蘿蔔,長辣椒	清炒時蔬	肉羹湯 肉羹,脆筍絲,雞蛋,黑木耳,油蔥酥,柴魚片	果汁
12/1	二	五穀飯	麻婆風味魚丁 魚丁,板豆腐,洋蔥,青蔥,嫩薑泥,豆瓣醬	南瓜起司炒蛋 南瓜,雞蛋,起司絲	清炒時蔬	酸菜肉片湯 黑酸菜,豬肉片,薑片	截切水果
12/2	三	蕎麥麵	日式蕎麥湯麵 豬肉片,魚板絲,高麗菜,冷凍玉米粒,海帶芽,青蔥,昆布醬油	香酥翅小腿 翅小腿,地瓜粉	清炒時蔬	豆沙包 豆沙包	牛奶
12/3	四	紫米飯	香蔥肉燥 豬絞肉,碎花瓜,生香菇,蒜粗	培根高麗菜 培根碎,高麗菜,胡蘿蔔	清炒時蔬	金茸絲瓜湯 金針菇,絲瓜,雞蛋	牛奶
12/4	五	小米飯	醬爆雞丁 骨腿丁,小黃瓜,洋蔥,青蔥	鳳梨豆醬油腐 油豆腐丁,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,鳳梨豆醬	清炒時蔬	蕈菇海芽湯 鴻喜菇,海帶芽,嫩薑qu4,雞蛋	水果

廠商營養師：杜昀蓓　　午餐祕書/學校營養師：　　總務主任：