基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第10週菜單班級：　　導師簽名：　　用餐天數　5

本校使用國產豬肉/豬肉原料

日期	星期	主食	菜餚 菜名	材料		營養分析 熱量	全穀雜糧類	魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	奶類	供應量 過多	剛好	不足	喜好程度 很喜歡	喜歡	尚可	討厭	很討厭	備註
11月3日	一	黑芝麻飯	油腐燉雞	棒腿丁 骨腿丁 三角油腐	胡蘿蔔 油包	718.6	4.9	1.7	1.2	2.5	0.0	0.8									保久乳
			火腿高麗	高麗菜 火腿丁	鴻喜菇 蒜粗																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			山藥養生湯	山藥 小排	枸杞 嫩薑																
11月4日	二	糙米飯	咖哩豬	腿肉丁 馬鈴薯 洋蔥	胡蘿蔔 咖哩粉	716.6	4.8	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0									水果
			翡翠白玉	花椰菜 四季豆	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			番茄豆腐湯	番茄 豆腐	蔥 雞架																
11月5日	三	特餐日	玉米粥肉粥	絞肉 雞蛋 香菇	白蘿蔔 紅蘿蔔 玉米粒	768.6	3.5	4.0	0.9	3.0	0.0	0.0									堅果
			紅燒獅子頭	獅子頭(每人2 大白菜	紅蘿蔔 黑木耳																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			芋泥包	每人一顆																	
11月6日	四	十穀米飯	茄汁鮑菇雞	棒腿丁 骨腿丁 杏鮑菇	洋蔥 紅蘿蔔 番茄醬	746.6	4.5	2.9	1.4	2.5	1.0	0.0									水果
			菜脯蛋	豆干 豆箸	生香菇 胡蘿蔔																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			芋圓紫米湯	紫米 芋圓																	
11月7日	五	蒸參飯	安東燉雞	棒腿丁 骨腿丁 年糕條 洋蔥	紅蘿蔔 韓式辣醬 柚子醬 冰糖	757.6	6.2	2.5	0.9	2.5	0.0	0.0									果汁
			菜脯蛋	雞蛋 蘿蔔乾																	
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			青木瓜雞湯	骨腿丁 青木瓜	紅蘿蔔 枸杞																



