基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第11週菜單班級：　　導師簽名處

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			營養分析							供應量			喜好程度					備註
			菜名	材料		熱量	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	奶類	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭	很討厭	
11月10日	一	小米飯	冰糖豬腳	豬腳丁 前腿肉丁	油包 乾辣椒	788.0	4.5	2.8	1.2	2.5	0.0	0.8									保久乳
			小瓜甜條	花胡瓜 黑輪	洋蔥																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			肉骨茶湯	凍豆腐 金針菇 龍骨	肉骨茶包 紅棗																
11月11日	二	地瓜飯	味噌野菜雞	骨腿丁 棒腿丁 白蘿蔔	胡蘿蔔 洋蔥 味噌	788.0	4.8	2.5	1.9	2.5	1.0	0.0									水果
			番茄炒蛋	雞蛋 番茄 蔥	大蒜 番茄醬																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			金針鮮菇湯	乾金針 鴻喜菇	薑 龍骨																
11月12日	三	特餐日	沙茶炒麵	烏龍麵 腿肉絲 魚板 小白菜	胡蘿蔔 生香菇 沙茶醬 花生醬	585.0	3.3	2.7	0.8	3.0	0.0	0.0									堅果/月豆漿
			蔥燒雞腿	雞腿 洋蔥 蔥	蒜仁 老薑 油包																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			紅豆粉圓湯	紅豆 粉圓																	
11月13日	四	糙米飯	醬香千層乾燒豚	前腿肉丁 千層豆干	乾香菇 油包	735.0	4.5	2.9	1.2	2.5	1.0	0.0									水果
			三絲白菜	大白菜 雞蛋 蝦米	木耳 胡蘿蔔																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			冬瓜筍片湯	冬瓜 脆筍片	老薑 雞架																
11月14日	五	玉米飯	三杯魚丁	旗魚丁 米血糕 杏鮑菇	麻油 蒜仁 薑	788.0	5.0	3.1	1.0	2.5	0.0	0.0									豆漿
			鐵板洋芋	火腿丁 毛豆仁 馬鈴薯	胡蘿蔔 黑椒粗 黑椒醬																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			海芽蛋花湯	裙帶菜 雞蛋	嫩薑																

同受午餐請多上課喔

午餐問卷回條