基隆市建德國民小學113學年度(上)學期學童營養午餐第14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	魚肉蛋豆類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果	奶類	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭	很討厭	
11月25日	一	香Q米飯	油腐肉燥	絞肉 油豆腐丁	大蒜 油蔥酥	687.0	4.8	1.5	1.2	2.5	0.0	0.8									保久乳
			太陽高麗	高麗菜 冷凍玉米粒	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			番茄蛋花湯	雞蛋 番茄	鴻喜菇 蔥																
11月26日	二	十穀米飯	洋芋燉雞	骨腿丁 馬鈴薯	洋蔥 紅蘿蔔	732.0	4.6	2.7	1.4	2.5	1.0	0.0									水果
			塔香海茸	海茸 金針菇 九層塔	老薑 沙茶醬																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			虱目魚丸湯	虱目魚丸 芹菜																	
11月27日	三	特餐日	肉羹麵	烏龍麵 肉羹 雞蛋 木耳	筍簽 胡蘿蔔 油蔥酥 柴魚片	673.0	1.5	2.7	1.2	3.0	0.0	0.0									堅果
			鹹酥雞	鹹酥雞 九層塔																	
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			肉包	每人一顆																	
11月28日	四	糙米飯	糖醋魚丁	鬼頭刀魚丁 甜椒 洋蔥	鳳梨罐頭 番茄醬	703.0	5.7	2.3	1.3	2.5	1.1	0.0									水果
			麻婆豆腐	板豆腐 絞肉 青蔥	大蒜 辣椒 豆瓣醬																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			大頭菜湯	大頭菜 生香菇	芹菜 龍骨																
11月29日	五	海苔飯	橙汁排骨	小排丁 腿肉丁	洋蔥	703.0	4.5	2.5	1.0	2.5	1.0	0.0									豆漿
			豆芽粉絲煲	冬粉 絞肉 綠豆芽	木耳 胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			酸菜肉絲湯	酸白菜 腿肉絲	金針菇 嫩薑																

《海帶家族的大冒險！》