基隆市建德國民小學114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	豆魚蛋肉類	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	
12月1日	一	海苔飯	凍豆腐燉肉	腿肉丁 凍豆腐	胡蘿蔔 油包	233.5	4.5	2.3	1.5	2.5	0.0	0.8									保久乳
			黃瓜炒竹輪	大黃瓜 竹輪	胡蘿蔔																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			黃芽海結湯	黃豆芽 海帶結	薑 大骨																
12月2日	二	糙米飯	親子雞肉丼	清肉丁 雞蛋 生香菇 洋蔥	紅蘿蔔 味醂 柴魚片	225.0	4.5	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0									水果
			鮮菇花椰	青花菜 白花椰菜 生香菇	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			味噌銀蘿湯	豆腐 白蘿蔔	蔥 味噌																
12月3日	三	特餐日	皮蛋瘦肉粥	絞肉 皮蛋 雞蛋	玉米粒 芹菜 紅蘿蔔	284.0	5.2	2.4	0.6	3.0	0.0	0.0									堅果
			茶香雞腿	每人1隻																	
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			金絲卷	每人1顆																	
12月4日	四	十穀米飯	瓜子肉	絞肉 豆干丁	脆花瓜	256.0	4.5	2.7	1.2	3.3	1.0	0.0									水果
			白菜滷	大白菜 油片絲 金針菇	木耳 蝦米																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			紫菜蛋花湯	雞蛋 紫菜	蔥																
12月5日	五	黑芝麻飯	宮保雞丁	棒棒丁 骨腿丁 青椒 洋蔥	油花生 辣椒 蒜粗	203.3	4.8	2.5	1.4	3.3	0.0	0.0									果汁
			鐵板油腐	嫩油丁 鴻喜菇	毛豆仁 胡蘿蔔																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			冬瓜薏仁湯	冬瓜 薏仁	薑																