基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第2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	菜名	材料		營養分析 熱量	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果	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
9月8日	一	白米飯	鮑菇燉肉	豬肉丁 杏鮑菇	九層塔 大蒜	786.6	4.5	3.0	1.5	2.5	0.0	0.8									果汁
			竹輪扁蒲	扁蒲 竹輪	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			海芽蛋花湯	海帶芽 雞蛋	嫩薑																
9月9日	二	糙米飯	凍豆腐燒雞	骨腿丁 凍豆腐 香菇	老薑 大蒜	786.6	5.0	2.0	1.1	2.5	1.0	0.0									水果
			絲絲入扣	黃豆芽 海帶絲 芹菜	胡蘿蔔 嫩薑																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			番茄菇菇湯	大番茄 袖珍菇	美白菇 雞架																
9月10日	三	特餐日	麵線羹	紅麵線 腿肉絲 肉羹 黑木耳	大蒜 柴魚片 油蔥酥 沙茶醬	786.6	4.8	3.3	0.6	2.7	0.0	0.0									堅果
			咖哩魚丁	魚丁 馬鈴薯 洋蔥	毛豆仁 紅蘿蔔 咖哩粉																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			奶皇包	每人1份																	
9月11日	四	小米飯	筍乾扣肉	腿肉丁 筍乾	梅乾菜 大蒜	786.6	4.7	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0									水果
			日式南瓜佃煮	南瓜 白芝麻	老薑																
			時蔬	時蔬 蒜粗																	
			玉米豆腐湯	冷凍玉米粒 豆腐	胡蘿蔔																
9月12日	五	紫米飯	糖醋雞丁	骨腿丁 馬鈴薯 紅甜椒 黃甜椒	胡蘿蔔 番茄醬 鳳梨罐頭	781.5	5.2	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0									豆漿
			高麗菜炒蛋	高麗菜 培根	雞蛋 大蒜																
			有機銀芽	有機綠豆芽 生香菇	紅蘿蔔 黑胡椒醬																
			冬瓜排骨湯	冬瓜 排骨	嫩薑																