基隆市建德國民小學113學年度(上)學期學童營養午餐第3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15日	一	香Q米飯	咖哩粉	骨腿丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	洋蔥 咖哩粉																
			玉米炒蛋	雞蛋 玉米粒	黑椒粒	286.0	5.0	2.0	1.1	2.5	0.0	0.8									保久乳
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			味噌蔬菜湯	高麗菜 鴻喜菇	胡蘿蔔 味噌																
9月16日	二	十穀米飯	海結燒肉	腿肉丁 海帶結	胡蘿蔔 滷包																
			麻婆豆腐	豆腐 絞肉 豆瓣醬	老將 蔥 大蒜	282.5	4.5	3.0	1.2	2.5	1.0	0.0									水果
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			青木瓜排骨湯	青木瓜 小排	胡蘿蔔																
9月17日	三	特餐日	香菇芋頭粥	腿肉絲 冷凍芋頭丁 生香菇	芹菜 乾香菇 油蔥酥																
			醬燒腓骨	帶骨後腿肉 洋蔥 白芝麻	柴魚片 烤肉醬	281.5	5.4	2.5	0.8	3.0	0.0	0.0									堅果
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			銀絲卷	每人一個																	
9月18日	四	糙米飯	清蒸魚片	每人一片																	
			豆包青花菜	冷凍青花菜 炸豆包 胡蘿蔔	大蒜 黑椒粒	274.0	5.2	2.8	1.1	2.5	1.0	0.0									水果
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			紅豆紅藜粥	紅豆 紅藜	小米																
9月19日	五	黑芝麻飯	蔥油雞	骨腿丁 豬血糕	蔥 老薑																
			五福臨門	大黃瓜 黑木耳 玉米粒	胡蘿蔔 油片絲	255.0	5.2	2.0	1.3	2.5	0.8	0.0									保久乳
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			黃芽白菜湯	黃豆芽 大白菜	榨菜絲 大骨																