基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第4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		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	供應量 過多	供應量 剛好	供應量 不足	喜好程度 很喜歡	喜好程度 喜歡	喜好程度 尚可	喜好程度 討厭	喜好程度 很討厭	備註
9月22日	一	香Q米飯	安東燉雞	骨腿丁 嫩油丁 洋蔥	胡蘿蔔 韓式大醬 韓式辣醬	888.5	4.8	1.6	1.4	2.5	0.0	0.8									保久乳
			蕈菇高麗	高麗菜 杏鮑菇	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			火腿洋芋湯	馬鈴薯 火腿丁	胡蘿蔔 雞架																
9月23日	二	糙米飯	豆乾炒肉絲	腿肉絲 豆干	胡蘿蔔 蔥	737.5	4.5	2.6	2.2	2.5	1.0	0.0									水果
			海絲拌銀芽	豆芽菜 海帶絲	大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			山藥雞湯	山藥 棒腿丁	枸杞 薑																
9月24日	三	特餐日	什錦炒麵	油麵 腿肉絲 高麗菜	生香菇 玉米粒 洋蔥	832.5	4.5	2.2	0.9	3.0	0.0	0.0									堅果
			滷雞腿	每人1隻																	
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			綠豆粉圓湯	綠豆 粉圓																	
9月25日	四	紫米飯	宮保雞丁	棒腿丁 骨腿丁 甜椒	青椒 油花生 乾辣椒	888.5	4.8	1.3	1.7	2.5	1.0	0.0									水果
			開陽扁蒲	扁蒲 黑木耳	蝦米 嫩薑																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			四神湯	小腸 大薏仁	四神包																
9月26日	五	十穀米飯	香菇滷肉燥	豬絞肉 豆干丁	香菇 油蔥酥	837.0	4.8	3.5	1.2	2.5	0.0	0.8									保久乳
			小瓜甜條	小黃瓜 甜不辣	胡蘿蔔 黑椒粒																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			蛋花豆腐湯	雞蛋 傳統豆腐	蔥 柴魚片																