基隆市建德國民小學113學年度(上)學期學童營養午餐第6週菜單班級：　　導師簽名處

用餐天數 3

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	水果類	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
10月6日	一	中秋節																			
10月7日	二	黑芝麻飯	塔香魷魚	魷魚圈 豆干片 九層塔	老薑 蒜頭	502.0	5.5	3.7	0.9	3.6	1.0	0.0									水果
			豆瓣海根	海帶根 腿肉絲 鴻喜菇	胡蘿蔔 老薑 辣豆瓣醬																
			馬鈴薯濃湯	馬鈴薯 培根 洋蔥	胡蘿蔔 鮮奶油																
10月8日	三	特餐日	客家粄條	粄條 腿肉絲 綠豆芽 韭菜	生香菇 胡蘿蔔 蝦米 油蔥酥	638.0	4.5	2.0	1.5	3.0	0.0	0.0									堅果
			五香雞腿排	雞腿排 五香粉	滷包																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			黃瓜排骨湯	大黃瓜 豬小排	芹菜																
10月9日	四	紫米飯	黃瓜雞丁	清胸雞丁 小黃瓜	紅甜椒																水果
			日式蒸蛋	雞蛋 蟳蟹絲	生香菇 柴魚片																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			綠豆花生仁湯	綠豆 熟花生仁																	
10月10日	五	國慶日																			