基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第7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	魚肉蛋豆類	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	
10月13日	一	白米飯	蘿蔔燒雞	棒腿丁 白蘿蔔	胡蘿蔔 香菇	731.0	4.5	2.2	1.7	2.5	0.0	0.5									保久乳
			竹輪花椰	花椰菜 青花菜 竹輪	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			藥膳養生湯	凍豆腐 大白菜	紅棗 藥膳油包																
10月14日	二	十穀米飯	韓式燒肉	腿肉片 金針菇 洋蔥	蒜泥 薑泥 胡蘿蔔	758.0	4.8	3.0	1.0	2.5	1.0	0.0									水果
			金沙豆腐	豆腐 鹹鴨蛋	蔥 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			南瓜濃湯	南瓜 培根	鮮奶油																
10月15日	三	特餐日	日式炒麵	細烏龍麵 腿肉片 高麗菜	洋蔥 胡蘿蔔 海苔粉	514.0	1.7	3.0	1.4	3.0	0.0	0.0									堅果
			鹹水雞	帶皮骨腿丁 玉米筍 小黃瓜 生香菇	筍片 蔥 薑 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			什錦味噌湯	豆腐 鴻喜菇 柴魚片	味噌 蔥																
10月16日	四	糙米飯	鐵板魚丁	魚丁 洋蔥 芹菜	大蒜 黑胡椒醬	755.0	4.5	2.9	2.0	2.5	1.0	0.0									水果
			火腿炒蛋	雞蛋 火腿	胡蘿蔔																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			冬瓜蛤蠣湯	冬瓜 蛤蠣	薑																
10月17日	五	燕麥飯	蒙古炒肉	腿肉片 豆干片 乾魷魚	芹菜 蔥	755.0	5.3	2.4	1.0	2.5	0.0	0.0									果汁
			咖哩馬鈴薯	馬鈴薯 毛豆仁	胡蘿蔔 咖哩粉																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			玉米蛋花湯	雞蛋 冷凍玉米粒	胡蘿蔔 黑胡椒粒																