基隆市建德國民小學113學年度(上)學期學童營養午餐第8週菜單 班級：　　導師簽名處　　用餐天數 4

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 | 豆魚肉蛋類 | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10月20日 | 一 | 白米飯 | 泰式打拋豬 | 絞肉<br>洋蔥<br>大番茄 | 九層塔<br>魚露<br>泰式甜辣醬 | 671.0 | 4.5 | 2.7 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | | | | | | | | | 保久乳 |
| | | | 四色干絲 | 海帶絲<br>豆干絲 | 芹菜<br>胡蘿蔔 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 鮮炒時蔬 | 時蔬<br>蒜粗 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 黃瓜竹輪湯 | 大黃瓜<br>竹輪 | 雞骨 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月21日 | 二 | 糙米飯 | 麻油雞 | 骨腿丁<br>棒腿丁<br>米血糕 | 蒜仁<br>薑<br>麻油 | 685.0 | 5.3 | 2.1 | 0.8 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | | | | | | | | | 水果 |
| | | | 滷筍絲 | 筍乾<br>五花肉絲<br>酸菜 | 乾辣椒<br>大蒜 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 鮮炒時蔬 | 時蔬<br>蒜粗 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 酸辣湯 | 腿肉絲<br>雞蛋<br>豆腐乳 | 生香菇<br>金針菇<br>胡蘿蔔 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月22日 | 三 | 特餐日 | 米苔目 | 米苔目<br>腿肉絲<br>綠豆芽<br>芹菜 | 鴻喜菇<br>胡蘿蔔<br>雞骨<br>油蔥酥 | 556.0 | 1.8 | 3.6 | 0.9 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | | | | | | | | | 堅果 |
| | | | 腐乳雞翅 | 雞翅<br>豆腐乳 | 大蒜 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 鮮炒時蔬 | 時蔬<br>蒜粗 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 蒸餃 | 每人2顆 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月23日 | 四 | 黑米飯 | 洋芋燉肉 | 腿肉丁<br>馬鈴薯 | 洋蔥<br>胡蘿蔔 | 781.0 | 5.0 | 2.5 | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | | | | | | | | | 水果 |
| | | | 蠔油寬粉煲 | 寬粉<br>絞肉<br>高麗菜 | 木耳<br>胡蘿蔔 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 鮮炒時蔬 | 時蔬<br>蒜粗 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 香菇雞湯 | 帶骨帶皮胸丁<br>生香菇<br>角螺 | 薑<br>枸杞 | | | | | | | | | | | | | | | | |