基隆市建德國民小學114學年度(上)學期學童營養午餐第9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	魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	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
10月27日	一	十穀米	蘿蔔燉肉	腿肉丁 白蘿蔔	紅蘿蔔 油包	271.0	4.5	2.8	1.5	2.5	0.0	0.8									保久乳
			蔥花炒蛋	雞蛋 蔥	培根																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			金茸高麗湯	高麗菜 金針菇	生香菇 雞絲																
10月28日	二	紫米飯	薑汁燒雞	骨腿丁 馬鈴薯 洋蔥	紅蘿蔔 嫩薑	298.0	5.0	2.2	1.6	2.5	1.0	0.0									水果
			香菇炒四季豆	四季豆 絞肉	鴻喜菇 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			油泡細粉湯	冬粉 小四角油泡	芹菜 大骨																
10月29日	三	特餐日	番茄義大利麵	螺旋麵 絞肉 番茄	毛豆仁 洋蔥 番茄醬	618.0	3.5	2.8	1.1	3.0	0.0	0.0									堅果
			御膳大排	每人1片																	
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			南瓜蛋花湯	南瓜 雞蛋	培根																
10月30日	四	糙米飯	瓜子肉	絞肉 豆干丁	碎花瓜	725.0	4.5	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0									水果
			什錦黃瓜	大黃瓜 玉米筍	胡蘿蔔 大蒜																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			海結豆腐湯	豆腐 海帶結	嫩薑 大骨																
10月31日	五	糙米飯	泡菜燒雞	骨腿丁 棒腿丁 年糕條 黃豆芽	洋蔥 韓式泡菜 韓式辣醬	721.0	5.0	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0									豆漿
			塔香杏鮑菇	杏鮑菇 豆皮結 黑木耳 九層塔	嫩薑 大蒜 辣椒																
			鮮炒時蔬	時蔬 蒜粗																	
			榨菜肉絲湯	腿肉絲 大白菜	榨菜絲 老薑																