

基隆市安樂區武崙國小 隆聖國小 附設幼兒園學童午餐共廚群組

114 年 9 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
9/1	一	白飯	黑胡椒肉片	脆炒銀芽	炒時蔬	白菜鮮菇湯	堅果	3	3.5	1.9	2.5	0	0	633
		白米	豬肉片, 洋蔥, 黑胡椒粒	綠豆芽, 木耳, 紅蘿蔔, 炸豆包	時令蔬菜, 蒜粗	大白菜, 鮮香菇, 枸杞, 排骨	豆之家堅果							
9/2	二	五穀飯	咖哩豬肉	香滷油腐	炒有機時蔬	嫩薑冬瓜湯	水果	4	2.5	1.5	1.5	1	0	633
		白米, 五穀米	豬肉塊, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	三角油豆腐, 海帶結	時令蔬菜, 蒜粗	冬瓜, 紅蘿蔔, 薑絲	水果							
9/3	三	米粉	芋頭米粉湯	茶葉蛋	炒時蔬	奶皇包	水果	4.5	2	1	1.5	1	0	618
		米粉	芋頭塊, 芹菜, 乾香菇, 豬肉絲, 豆芽菜	雞蛋	時令蔬菜, 蒜粗	奶皇包	水果							
9/4	四	紫米飯	義式番茄燉肉	雞肉炒四季	炒時蔬	豆芽肉絲湯	飲品	3.3	4	1.7	1.5	0	0	641
		白米, 黑秈糯米	豬肉塊, 馬鈴薯, 番茄, 洋蔥, 紅蘿蔔	雞絞肉, 冷凍四季豆, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	黃豆芽, 肉絲, 黑木耳, 大骨	豆漿或果汁							
9/5	五	白飯	醬燒雞腿	彩蔬花椰	炒時蔬	蘿蔔玉米湯	保久乳	3.5	2	1.6	1	0	1	600
		白米	雞腿, 烤肉醬	冷凍青花菜、木耳、紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米塊	保久乳/豆漿							
9/8	一	白飯	洋蔥豬柳	番茄豆腐炒蛋	炒時蔬	黃瓜香菇湯	堅果	3	3.5	1.6	2.5	0	0	625
		白米	豬柳, 洋蔥, 綠豆芽	雞蛋, 番茄, 板豆腐	時令蔬菜, 蒜粗	大黃瓜, 生香菇, 嫩薑	豆之家堅果							
9/9	二	五穀飯	豆乳燒雞	脆炒豆薯	炒有機時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.5	2	1	1.5	1	0	618
		白米, 五穀米	雞胸丁, 洋蔥, 雞腿丁, 高麗菜, 青蔥, 豆腐乳	豆薯, 木耳, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	綠豆, 薏仁	水果							
9/10	三	咖哩烏龍麵	咖哩烏龍麵	滷雞腿	炒時蔬	四神湯	水果	3.5	2.2	1.5	2.5	1	0	620
		烏龍麵	杏鮑菇, 洋蔥, 咖哩塊, 紅蘿蔔, 高麗菜	雞腿	時令蔬菜, 蒜粗	四神包、排骨薏仁	水果							
9/11	四	紫米飯	蜜汁雞柳	醬拌干絲	炒時蔬	青菜豆腐蛋花湯	飲品	3	3.5	1.5	2	0	0	600
		白米, 黑秈糯米	雞胸肉, 烤肉醬, 洋蔥, 白芝麻	干絲, 芹菜, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	青菜, 雞蛋, 嫩豆腐	豆漿或果汁							
9/12	五	白飯	蘿蔔燒肉	炒高麗菜	炒時蔬	玉米濃湯	保久乳	3.5	2.5	1.5	2	0	1	680
		白米	豬肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅蘿蔔, 角螺	時令蔬菜, 蒜粗	冷凍玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 火腿丁, 玉米醬, 玉米濃湯粉	保久乳/豆漿							
9/15	一	白飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	炒時蔬	鮮菇雞湯	堅果	3.5	3	1.5	2	0	0	598
		白米	馬鈴薯, 豬肉塊, 荷蘭芹, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 青蔥, 洋蔥	洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	棒腿丁, 鮮香菇, 鴻喜菇	豆之家堅果							
9/16	二	五穀飯	肉燥烏蛋	蜜汁豆干	炒有機時蔬	關東煮	水果	3.3	3	1.1	1.5	1	0	611
		白米, 五穀米	豬絞肉, 烏蛋	豆干丁, 白芝麻, 冰糖, 八角	時令蔬菜, 蒜粗	白蘿蔔, 油豆腐, 貢丸, 甜不辣	水果							
9/17	三	油麵	蒜味肉羹	滷翅小腿	炒時蔬	芝麻包	水果	4.5	2	1.1	1.5	1	0	620
		白油麵	肉羹, 筍乾, 鮮香菇, 金針菇, 高麗菜	翅小腿, 滷包	時令蔬菜, 蒜粗	芝麻包	水果							
9/18	四	紫米飯	泰式打拋豬	鮮炒脆瓜	炒時蔬	番茄洋蔥肉片湯	飲品	3.5	3.5	1.7	1.5	0	0	618
		白米, 黑秈糯米	豬絞肉, 杏鮑菇, 九層塔	木耳, 胡瓜	時令蔬菜, 蒜粗	大番茄, 洋蔥, 高麗菜, 豬肉片	豆漿或果汁							
9/19	五	白飯	肉骨茶	高麗肉片	炒時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	3	3	1.5	1.5	0	1	660
		白米	豬肉塊, 金針菇, 肉骨茶包	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	雞蛋, 海芽, 青蔥	保久乳/豆漿							
9/22	一	白飯	高麗豬肉味噌	紅絲炒蛋	炒時蔬	昆布蘿蔔湯	小饅頭/豆漿	3.5	3.5	1.7	2	0	0	640
		白米	洋蔥, 豬肉片, 木耳, 高麗菜, 紅蘿蔔	紅蘿蔔, 雞蛋	時令蔬菜, 蒜粗	海帶, 白蘿蔔	小饅頭, 豆漿							
9/23	二	五穀飯	洋蔥菇菇雞	玉米燴豆腐	炒有機時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	4	2.5	1.5	1.5	1	0	633
		白米, 五穀米	清雞胸肉丁, 洋蔥, 雪白菇, 紅蘿蔔	板豆腐, 豬絞肉, 玉米粒	時令蔬菜, 蒜粗	冬瓜磚, 芋圓, 地瓜圓	水果							
9/24	三	什錦燴飯	什錦燴飯	雞腿排	炒時蔬	竹筍排骨湯	水果	3.5	3	1.2	1.5	1	0	628
		白飯	洋蔥, 豬肉絲, 鮮香菇, 蛤蜊, 魚板, 木耳	雞腿排, 洋蔥	時令蔬菜, 蒜粗	竹筍, 小排	水果							
9/25	四	紫米飯	京醬肉絲	九片燴黃瓜	炒時蔬	山藥養生湯	飲品	4	3	1.5	1.5	0	0	610
		白米, 黑秈糯米	豬肉絲, 小黃瓜, 甜麵醬	貢丸, 大黃瓜, 紅蘿蔔	時令蔬菜, 蒜粗	山藥, 胡蘿蔔, 薑片, 紅棗	豆漿或果汁							
9/26	五	白飯	紅燒魚	螞蟻上樹	炒時蔬	肉羹湯	保久乳	4	2	1	2.5	0	1	688
		白米	魚丁, 豆腐, 青蔥	冬粉, 豬絞肉, 豆瓣醬, 高麗菜	時令蔬菜, 蒜粗	肉羹, 鮮香菇, 竹筍, 蒜末	保久乳/豆漿							
9/29	一	教師節補假												0
9/30	五	白飯	咕咾肉	翡翠玉米	炒時蔬	油豆腐海芽湯	水果	4	2.7	0.9	2	1	0	655
		白米	豬肉塊, 鳳梨, 洋蔥	玉米粒, 紅蘿蔔丁, 毛豆仁	時令蔬菜, 蒜粗	油豆腐丁, 海帶芽	水果							

廠商營養師：楊佳縈

午餐秘書/學校營養師：

校長：

本菜單含有過敏原食材(魚類、堅果、芝麻、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆及其製品)，不適合對其過敏體質者食用

★★★本校(園)使用台灣產地豬肉。★★★