

基隆市尚仁國民小學113年8-9月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	水果	牛奶	雞蛋	肉類	蔬菜	其他	總量	
8月30日	五	有機白飯	安東燻雞	白菜滷	鮮炒有機時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.3	2.4	1.7	2		1	743.5
		有機白米	清肉丁、骨腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、年糕條、起司絲、番茄	大白菜、木耳、豬肉絲、紅蘿蔔	有機時蔬、蒜粗、玉米粒	紫菜、雞蛋、雞骨、青蔥								
9月2日	一	白米飯	沙茶千片	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	筍片鮮蔬湯	水果	5.2	2.5	1.6	2		1	742
		白米	豆干片、金針菇、紅蘿蔔、高麗菜、沙茶醬、洋蔥	雞蛋、紅蘿蔔、馬鈴薯、蒜粗	時蔬、蒜粗	竹筍、生香菇、紅蘿蔔、紅棗、枸杞、雞骨								
9月3日	二	糙米飯	義式雞腿排	鐵板豆苗	鮮炒時蔬	味噌小魚湯	保久乳	5	2.4	1.7	2	0.8		782.5
		白米、糙米	雞腿排、義式香料	豆芽菜、胡蘿蔔、豆包、黑胡椒粒、蒜粗	時蔬、蒜粗	豆腐、小魚干、味噌、洋蔥								
9月4日	三	番茄義大利麵			鮮炒時蔬	玉米濃湯	保久乳/柳橙汁	5.3	2.4	1.5	2	0.8		798.5
		螺旋麵、番茄、洋蔥、豬絞肉、番茄醬、磨菇、冷凍三色豆、素磨菇醬			時蔬、蒜粗	雞蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米濃湯粉、奶粉								
9月5日	四	五穀飯	五柳魚柳	小瓜甜條	鮮炒時蔬	花生薏仁湯	保久乳	5.5	2.3	1.6	2	0.8		807.5
		白米、五穀米	虱目魚柳、洋蔥、香菇、紅蘿蔔、青蔥、蒜粗、烏醋	小黃瓜、胡蘿蔔、甜不辣條	時蔬、紅蘿蔔、玉米粒、蒜粗	花生仁、小薏仁、芋圓、奶粉								
9月6日	五	白米飯	三杯雞	滑蛋絲瓜	鮮炒有機時蔬	海帶鮮湯	保久乳/豆漿	5.3	2.3	1.7	2	0.8		796
		白米	骨腿、杏鮑菇、米血糕、九層塔、老薑、蒜片、麻油	絲瓜、雞蛋、薑絲、金針菇	有機時蔬、蒜粗、香菇	海帶芽、貢丸、青蔥、紅蘿蔔								
9月9日	一	白米飯	客家小炒	地瓜毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	頭菜玉米湯	水果	5.3	2.4	1.6	2		1	741
		白米	豬肉絲、乾魷魚段、豆干片、菜脯條、青蔥	地瓜、毛豆仁、雞蛋	時蔬、蒜粗	大頭菜、玉米、紅蘿蔔、雞骨、金針菇								
9月10日	二	紫米飯	味噌野菜雞	洋芋肉末	鮮炒時蔬	什錦鮮菇湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8		796.5
		白米、黑和糯米	雞胸丁、骨腿丁、高麗菜、胡蘿蔔、炸豆包、味噌、玉米粒	豬絞肉、馬鈴薯、杏鮑菇、黑胡椒粒	時蔬、蒜粗	秀珍菇、金針菇、香菇、白精靈菇、雞骨、枸杞								
9月11日	三	咖哩炒麵			鮮炒時蔬	四神湯	水果/堅果	5.4	2.3	1.5	2		1	738
		烏龍麵、豬前腿肉、生香菇、小白菜、胡蘿蔔、竹輪、咖哩粉、椰奶、冷凍火腿丁			時蔬、蒜粗	排骨、山藥、四神包、大薏仁								
9月12日	四	薏仁飯	香滷雞腿	南瓜豆腐煲	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	保久乳	5.3	2.4	1.6	2	0.8		801
		白米、小薏仁	雞腿、油包、青蔥、洋蔥	南瓜、板豆腐、洋蔥、青蔥	時蔬、蒜粗	番茄、雞蛋、雞骨、青蔥								
9月13日	五	白米飯	泰式打拋豬	珍珠海帶絲	鮮炒有機時蔬	關東煮	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8		793.5
		白米	豬絞肉、洋蔥、魚露、番茄、九層塔、蒜粗	海帶絲、熟花生、嫩薑	有機時蔬、蒜粗、枸杞	蘿蔔、米血糕、甜不辣、貢丸、日式醬油								
9月16日	一	全校停餐												
9月17日	二	中秋節放假												
9月18日	三	芋頭米粉湯		鮮肉包	鮮炒時蔬	水果/海苔	5.3	2.2	1.5	2		1	723.5	
		中粗米粉、豬肉絲、芋頭、香菇、紅蘿蔔、蝦米、高麗菜、油蔥酥、芹菜	鮮肉包	時蔬、蒜粗										
9月19日	四	小米飯	洋芋燻雞	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	綠豆西米露	保久乳	5.5	2.3	1.5	2	0.8		805
		白米、小米	骨腿丁、清肉丁、馬鈴薯、白洋蔥、胡蘿蔔、青花	雞蛋、番茄、番茄醬	時蔬、蒜粗	QQ圓、綠豆								
9月20日	五	有機白飯	醬燒大排	奶香燻白菜	鮮炒有機時蔬	香菇雞湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8		796.5
		有機白米	調理豬排、白芝麻	大白菜、培根、無鹽奶油、麵粉、奶水	有機時蔬、蒜粗、金針菇	骨腿丁、乾香菇、生香菇、紅蘿蔔、老薑片、紅棗、枸杞								
9月23日	一	白米飯	豆干燒雞	媽蟻上樹	鮮炒時蔬	花枝羹湯	水果	5.4	2.4	1.8	2		1	753
		白米	洋蔥、骨腿丁、雞胸丁、味醂、豆干丁、蠔油	冬粉、豬絞肉、高麗菜、豆瓣醬、胡蘿蔔	時蔬、蒜粗	大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍片、花枝羹、柴魚片、沙茶醬、香菜								
9月24日	二	紅藜飯	糖醋魚片	味噌馬鈴薯	鮮炒時蔬	白菜蛋花湯	保久乳	5.3	2.3	1.6	2	0.8		793.5
		白米、紅藜麥	烏魚片、洋蔥、綜合彩椒、番茄醬、白醋、鳳梨罐頭	馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、玉米粒、味噌	時蔬、蒜粗、玉米粒	小白菜、雞蛋、秀珍菇、油蔥酥								
9月25日	三	夏威夷炒飯			鮮炒時蔬	蔗燻排骨湯	水果/蘋果汁	5.2	2.4	1.6	2		1	734
		白米、火腿丁、豬肉絲、肉鬆、鳳梨罐頭、雞蛋、玉米粒、洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜			時蔬、蒜粗	藥膳包、小排丁、金針菇、高麗菜、枸杞、紅棗								
9月26日	四	胚芽飯	梅干扣肉	雙色花椰	鮮炒時蔬	田園蔬菜湯	保久乳	5.2	2.2	1.8	2	0.8		784
		白米、胚芽米	豬肉丁、豬腹腸肉、蒜粗、梅干菜、筍干	青花菜、花椰菜、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	番茄糊、馬鈴薯、洋蔥、大白菜、義式香料、番茄、雞骨								
9月27日	五	有機白飯	麻油雞	塔香油腐	鮮炒有機時蔬	酸辣湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8		801.5
		有機白米	骨腿、雞胸、高麗菜、杏鮑菇、老薑、枸杞、青蔥、黑麻油	油豆腐、九層塔、生香菇、毛豆仁、紅蘿蔔	有機時蔬、蒜粗、香菇	細豆腐、金針菇、筍片、黑木耳、胡蘿蔔、雞蛋、烏醋								
9月30日	一	白米飯	南洋咖哩雞	和風蒸蛋	鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	水果	5.3	2.5	1.6	2		1	749
		白米	雞胸丁、骨腿丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、咖哩粉、咖哩塊、椰漿	雞蛋、生香菇、玉米粒、紅蘿蔔、日式醬油	時蔬、蒜粗	酸白菜、大白菜、豬肉片、薑絲								

本校午餐提供之豬肉及豬肉加工品產地為台灣
菜單食材將因應天氣、午餐政策做適度供應調整



營養師 萬又嘉