

基隆市尚仁國民小學113年10月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全日 總分	蛋類 分數	肉類 分數	蔬菜 分數	水果 分數	其他 分數	熱度	
10月1日	二	薏仁飯	海結燻肉	沙茶寬粉	鮮炒時蔬	番茄蛋花湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8	797	
		白米、小薏仁	豬肉丁、海帶結、白蘿蔔、紅蘿蔔、油包	高麗菜、紅蘿蔔、寬冬粉、豆包、生香菇、沙茶醬	時蔬、蒜粗	番茄、雞蛋、雞骨、青蔥								
10月2日	三	金瓜米粉			鮮炒時蔬	味噌湯	水果/堅果	5	2.4	1.5	2		1	718
		乾米粉、豬肉絲、南瓜、綠豆芽、紅蘿蔔、高麗菜、生香菇、乾香菇、蝦米			時蔬、蒜粗	板豆腐、海帶芽、洋葱、青蔥、味噌								
10月3日	四	地瓜飯	照燒雞腿排	芹香干片	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蚧湯	保久乳	5	2.6	1.6	2	0.8	795	
		白米、地瓜	雞腿排、味醂、熟白麻	豆干片、木耳、豬肉絲、芹菜	時蔬、蒜粗	冬瓜、蛤蚧、薑絲、枸杞								
10月4日	五	白米飯	佛跳牆	小瓜竹輪	鮮炒有機時蔬	金針雞湯	保久乳/豆漿	5.3	2.4	1.7	2	0.8	804	
		白米	軟骨丁、豬肉丁、芋頭、大白菜、筍片、紅蘿蔔、油蔥酥	小黃瓜、竹輪、紅蘿蔔、玉米筍	有機時蔬、蒜粗、金針菇	乾金針、骨髓丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、生香菇、枸杞								
10月7日	一	白米飯	瓜子肉	培根炒高麗	鮮炒時蔬	海芽凍腐湯	水果	5	2.5	1.7	2		1	730
		白米	豬絞肉、碎豆干、碎花瓜、生香菇、油蔥酥	高麗菜、碎培根、玉米粒	時蔬、蒜粗	海帶芽、凍豆腐、金針菇、紅蘿蔔、薑絲、雞骨								
10月8日	二	五穀飯	番茄洋芋燻雞	洋葱甜條	鮮炒時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794	
		白米、五穀米	清胸丁、骨髓丁、番茄、馬鈴薯、洋葱	洋葱、甜不辣條、紅蘿蔔、鴻喜菇	時蔬、蒜粗	紫菜、雞蛋、雞骨、青蔥								
10月9日	三	奶油雞肉義大利麵			鮮炒時蔬	玉米濃湯	水果/海苔	5.3	2.4	1.5	2		1	739
		貝殼麵、清胸丁、德式香腸、洋葱、鴻喜菇、蒜粗、青花菜、玉米筍、麵粉、奶水、無鹽奶油			時蔬、蒜粗	雞蛋、玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、玉米濃湯粉、奶粉								
10月10日	四	雙十節放假												
10月11日	五	白米飯	醬燒豬排	南瓜佃煮	鮮炒有機時蔬	味噌蛋花丸片湯	保久乳	5.3	2.4	1.5	2	0.8	799	
		白米	醬燒大排、青蔥、洋葱	南瓜、日式醬油、味醂、薑絲、豬絞肉	有機時蔬、蒜粗、玉米粒	貢丸、雞蛋、蔥花、雪白菇、味噌								
10月14日	一	白米飯	麻婆豆腐	紅絲洋蔥蛋	鮮炒時蔬	蔬菜火鍋湯	水果	5.1	2.5	1.6	2		1	735
		白米	板豆腐、玉米粒、胡蘿蔔、生香菇、杏鮑菇、豆瓣醬	紅蘿蔔、雞蛋、洋葱、毛豆仁	時蔬、蒜粗	金針菇、三角油豆腐、黃金魚蛋、柴魚片、大白菜								
10月15日	二	小米飯	豬肉壽喜燒	涼拌海帶根	鮮炒時蔬	洋芋蔬菜湯	保久乳	5.2	2.2	1.7	2	0.8	782	
		白米、小米	豬肉片、高麗菜、紅蘿蔔、鴻喜菇、洋葱、味醂	海帶根、金針菇、紅蘿蔔、九層塔、蒜粗、嫩薑絲	時蔬、蒜粗	番茄糊、馬鈴薯、洋葱、大白菜、番茄、雞骨								
10月16日	三	麵疙瘩			燒賣	鮮炒時蔬	水果/葡萄汁	5.2	2.2	1.5	2		1	717
		麵疙瘩、豬肉片、雞蛋、番茄、玉米粒、高麗菜、生香菇、蝦米、芹菜			燒賣1人2個	時蔬、蒜粗								
10月17日	四	燕麥飯	樹子蒸魚	三色肉茸	鮮炒時蔬	紅豆芋圓湯	保久乳	5.5	2.4	1.5	2	0.8	813	
		白米、燕麥	巴沙魚片、細板豆腐、嫩薑絲、青蔥、蒜粗、破布子、醬冬瓜	豬絞肉、玉米粒、毛豆仁、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	紅豆、芋圓								
10月18日	五	白米飯	地瓜毛豆燻雞	鐵板銀芽	鮮炒有機時蔬	肉骨茶湯	保久乳	5.2	2.3	1.7	2	0.8	789	
		白米	清肉丁、骨髓丁、地瓜、蒜粗、毛豆仁、紅蘿蔔	豆芽菜、胡蘿蔔、生豆包、洋葱、蒜粗、黑胡椒粒	有機時蔬、蒜粗、枸杞	高麗菜、肉骨茶包、豬小排、蒜仁								
10月21日	一	白米飯	咖哩豬	玉筍花椰	鮮炒時蔬	黃瓜九片湯	水果	5.2	2.4	1.8	2		1	739
		白米	豬肉丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋葱、咖哩粉、咖哩塊	青花菜、玉米筍、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	大黃瓜、貢丸、紅蘿蔔、芹菜								
10月22日	二	紫米飯	蜜汁雞腿	奶油杏鮑菇	鮮炒時蔬	酸辣湯	保久乳	5.2	2.5	1.7	2	0.8	804	
		白米、紫米	雞腿、味醂、蜜汁烤肉醬	杏鮑菇、玉米粒、紅蘿蔔、奶油	時蔬、蒜粗	細豆腐、金針菇、筍籤、木耳、胡蘿蔔、雞蛋、烏醋								
10月23日	三	滑蛋瘦肉粥			奶皇包	鮮炒時蔬	水果/小饅頭	5.2	2.2	1.5	2		1	717
		白米、豬肉絲、雞蛋、高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、冷凍玉米粒、魚板、芹菜			奶皇包	時蔬、蒜粗								
10月24日	四	紅藜飯	義式香料雞	豆干滷海結	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	保久乳	5.4	2.5	1.6	2	0.8	816	
		白米、紅藜麥	清胸丁、紅蘿蔔、南瓜、洋葱、義式香料	四分干、熟花生、杏鮑菇、紅蘿蔔、海帶結、油包	時蔬、蒜粗	玉米粒、雞蛋、雞骨、蔥花								
10月25日	五	有機白飯	沙茶魚丁	蔬菜起司蛋	鮮炒有機時蔬	香菇雞湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	802	
		有機白米	鮪魚丁、紅蘿蔔、洋葱、金針菇、薑絲、蒜末、沙茶醬	高麗菜、馬鈴薯、火腿丁、紅蘿蔔、雞蛋、起司絲	有機時蔬、蒜粗、香菇	骨髓丁、乾香菇、生香菇、紅蘿蔔、老薑片、紅棗、枸杞								
10月28日	一	白米飯	麻油什錦燒	日式蒸蛋	鮮炒時蔬	肉羹湯	水果	5.3	2.5	1.6	2		1	749
		白米	油豆腐、杏鮑菇、玉米筍、鑫鑫勝、紅蘿蔔、老薑、麻油	雞蛋、玉米粒、香菇、蟹味棒、鱈魚粉	時蔬、蒜粗	大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍、肉羹、沙茶醬								
10月29日	二	胚芽飯	日式照燒雞	媽蟻上樹	鮮炒時蔬	酸菜肉片湯	保久乳	5.3	2.4	1.7	2	0.8	804	
		白米、胚芽米	清肉丁、骨髓丁、洋葱、馬鈴薯、胡蘿蔔、柴魚片、味醂	冬粉、豬絞肉、高麗菜、豆瓣醬、胡蘿蔔	時蔬、蒜粗	酸白菜、大白菜、豬肉片、薑絲								
10月30日	三	炸醬麵			鮮炒時蔬	關東煮	水果/海苔	5.2	2.4	1.5	2		1	732
		烏龍麵、豬絞肉、碎干丁、洋葱、毛豆仁、三色豆、豆瓣醬、甜麵醬、油蔥酥			時蔬、蒜粗、香菇	蘿蔔、米血糕、甜不辣、貢丸、日式醬油								
10月31日	四	薏仁飯	三杯翅小腿	年糕白菜	鮮炒時蔬	地瓜粉圓湯	保久乳	5.5	2.2	1.6	2	0.8	800	
		白米、小薏仁	翅小腿、九層塔、老薑片、蒜片、麻油	大白菜、年糕、木耳、金針菇、紅蘿蔔	時蔬、蒜粗	地瓜、粉圓、QQ圓、黑糖								

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

