

基隆市七堵區尚仁國民小學110年9月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜		水果	湯品	乳品	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量		
9月1日	三	咖哩豬肉燴飯 白米, 豬肉丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉, 咖哩塊, 毛豆仁			蒜炒時蔬 絞蒜, 時蔬		水果	味噌豆腐湯 傳統豆腐, 味噌, 裙帶菜, 青蔥		5.2	2.1	1.3	1.3	1	672.5	
9月2日	四	小米飯 白米, 小米	糖醋雞丁 雞胸肉, 背腿丁, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥	螞蟻上樹 冬粉, 青蔥, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豬絞肉	清炒時蔬 時蔬, 薑		紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋		5.4	2.2	1.4	1.5			645.5	
9月3日	五	有機白飯 有機白米	回鍋肉片 豬肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔, 青蔥, 洋蔥	梅干燴筍絲 梅乾菜, 筍絲, 豬肉絲, 木耳	有機蔬菜 有機蔬菜, 蒜		金針黃芽湯 乾金針, 黃豆芽, 豬小排		5.3	2.1	1.5	1.3			624.5	
9月6日	一	白米飯 白米	飄香滷味 油豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 筍筴絲捲	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 洋蔥, 青蔥	清炒時蔬 時蔬, 薑		枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞, 薑絲	鮮乳	5.4	2.2	1.3	1.5			763	
9月7日	二	十穀米 十穀米, 白米	泰式打拋豬 豬絞肉, 蕃茄, 九層塔, 洋蔥, 豆乾丁	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 乾香菇絲, 蝦米, 麵筋	蒜炒時蔬 時蔬, 蒜	水果	香菇雞湯 雞胸肉, 香菇, 鈕扣菇		5.2	2.2	1.5	1.4	1		689.5	
9月8日	三	麵線羹 紅麵線, 花枝羹, 肉羹, 豬肉絲, 蝦米, 香菜, 絞蒜, 筍籤, 紅蘿蔔, 柴魚片			蒜炒時蔬 時蔬, 蒜			豆沙包 豆沙包		5.5	2.1	1.2	1.2			626.5
9月9日	四	胚芽飯 胚芽, 白米	親子雞肉丼 清肉丁, 雞蛋, 洋蔥, 鮑魚菇, 青蔥, 柴魚片, 味露	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蝦米, 大蒜, 胡蘿蔔	清炒時蔬 時蔬, 薑	水果	珍珠奶茶 粉圓, 麥茶, 決明子, 奶粉, 紅砂糖		5.3	2.2	1.4	1.4	1		694	
9月10日	五	有機白飯 有機白米	鄉村燉肉 豬肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳	沙茶粉絲煲 冬粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜 有機蔬菜, 蒜		榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲, 大白菜		5.4	2.3	1.3	1.4			646	
9月11日	六	白米飯 白米	豆豉魚 豆豉, 魚丁, 傳統豆腐, 青蔥	脆炒洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 豬絞肉, 紅椒, 毛豆仁, 辣肉醬, 黑胡椒	蒜炒時蔬 時蔬, 蒜		黃瓜排骨湯 大黃瓜, 豬小排	鮮乳	5.5	2.3	1.3	1.3			768.5	
9月13日	一	白米飯 白米	麻油素什錦 素雞片, 高麗菜, 杏鮑菇, 枸杞, 麻油, 薑片, 炸豆包	蒸蛋 雞蛋, 玉米粒, 魚板	清炒時蔬 時蔬, 薑		羅宋湯 番茄, 馬鈴薯, 洋蔥	鮮乳	5.3	2.3	1.3	1.2			750	
9月14日	二	十穀米 十穀米, 白米	三杯雞 雞胸肉, 杏鮑菇, 米血糕, 紅蘿蔔, 九層塔, 老薑片, 蒜仁	咖哩什錦 馬鈴薯, 三色豆, 洋蔥, 咖哩	蒜炒時蔬 時蔬, 蒜	水果	金針排骨湯 乾金針, 薑, 豬小排		5.4	2.4	1.3	1.3	1		709	
9月15日	三	番茄肉醬義大利麵 義大利麵, 豬絞肉, 洋蔥, 三色豆, 番茄, 絞蒜, 豆乾丁			蒜炒時蔬 時蔬, 蒜			玉米蘑菇濃湯 玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋菇, 麵粉		5.4	2.1	1.2	1.4			628.5
9月16日	四	燕麥飯 燕麥, 白米	滷雞翅 雞翅, 薑片, 青蔥	年糕白菜 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔, 木耳, 乾香菇絲, 蝦米	清炒時蔬 時蔬, 薑	水果	蘿蔔萵菇湯 白蘿蔔, 香菇, 杏鮑菇, 紅象, 枸杞		5.2	2.2	1.5	1.3	1		685	
9月17日	五	有機白飯 有機白米	京醬肉絲 豬肉絲, 洋蔥, 綠豆芽, 青蔥, 紅蘿蔔, 豆瓣醬, 甜麵醬	黃瓜丸片 大黃瓜, 貢丸	有機蔬菜 有機蔬菜, 蒜		海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 青蔥, 薑絲		5.3	2.3	1.5	1.4			644	
9月20日	一	中秋佳節~連續假期														
9月21日	二															
9月22日	三	台式什錦炒泡麵 蒸煮麵, 豬肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 香菇, 青蔥, 乾香菇絲			蒜炒時蔬 時蔬, 蒜			綠豆湯 綠豆, 脆圓, 紅砂糖		5.5	2	1.3	1.3			626
9月23日	四	紅藜飯 紅藜, 白米	奶香燉雞 雞肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 毛豆仁, 麵粉, 白醬	菜脯蛋 雞蛋, 碎菜脯, 青蔥	清炒時蔬 時蔬, 薑	水果	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米塊		5.4	2.3	1.4	1.4	1			708.5
9月24日	五	有機白飯 有機白米	梅干扣肉 豬肉丁, 五花肉, 梅乾菜, 筍干, 紅蘿蔔, 五香粉	魚香茄子 豬絞肉, 茄子, 九層塔, 薑末, 蒜末	有機蔬菜 有機蔬菜, 蒜		酸辣湯 傳統豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳		5.3	2.2	1.5	1.4				636.5
9月27日	一	白米飯 白米	香菇瓜子豆干 豆乾丁, 素絞肉, 香菇, 碎瓜	五彩炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 青蔥, 木耳, 雪白菇	清炒時蔬 時蔬, 薑		肉骨茶湯 高麗菜, 肉骨茶, 枸杞, 紅象	鮮乳	5.2	2.2	1.4	1.5				751.5
9月28日	二	十穀米 十穀米, 白米	洋蔥炒肉片 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥, 木耳	麻婆豆腐 豬絞肉, 板豆腐, 豆瓣醬, 紅蘿蔔, 青蔥	蒜炒時蔬 時蔬, 蒜	水果	冬瓜排骨湯 冬瓜, 豬小排, 薑絲		5.4	2.2	1.3	1.3	1			694
9月29日	三	玉米皮蛋瘦肉粥 白米, 豬絞肉, 玉米粒, 雞蛋, 皮蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔			蒜炒時蔬 時蔬, 蒜			黑糖捲 黑糖捲		5.4	2	1.2	1.2			612
9月30日	四	糙米飯 糙米, 白米	粉蒸肉 豬肉丁, 豬小排, 地瓜, 薑末, 蒜末, 五香蒸肉粉, 青蔥	什錦高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 青蔥, 木耳	清炒時蔬 時蔬, 薑	水果	味噌蛋花湯 味噌, 海帶芽, 雞蛋, 金針菇		5.5	2.2	1.5	1.2	1			701.5
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)								1-3年級		4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670	
								4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770	
主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)			其他分析(次/月)		平均鈣攝取量(毫克/天)					
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品	甜湯						
						魚肉類		其他								
3	1	12	5	21	0	0			2	0	2	249				

- 本校午餐提供低油、低鹽、低糖之健康飲食；提供之食材優先使用農委會三章1Q認證，菜單會因市場供應因素而有所調整。
- 更多午餐供應資訊請至教育部校園食材登錄平台網頁<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>搜尋。
- 為響應政府節能減碳政策，本週一為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。

4. 本校午餐提供之豬肉產地來源為台灣國產豬肉



營養師 何昕穎