

基隆市尚仁國民小學114年1月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	乳品	水果	熱量
							雜糧	蛋肉					
1月2日	四	糙米飯	薑汁燒肉	地瓜毛豆炒蛋	鮮炒時蔬	山藥養生湯	保久乳	5.4	2.4	1.6	2	0.8	808
		白米, 糙米	豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 薑泥, 玉米筍	雞蛋, 地瓜, 毛豆仁	時蔬, 蒜粗	山藥, 紅棗, 枸杞, 香菇, 紅蘿蔔, 雞骨							
1月3日	五	白米飯	迷迭香雞腿	涼拌海帶根	鮮炒有機時蔬	藥燉排骨湯	保久乳/豆漿	5	2.4	1.7	2	0.8	783
		白米	雞腿, 蒜粗, 迷迭香	海帶根, 金針菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 蒜粗, 嫩薑絲	有機時蔬, 蒜粗, 紅蘿蔔	藥膳包, 小排丁, 金針菇, 高麗菜, 枸杞, 紅棗							
1月6日	一	白米飯	麻油什錦燒	玉米洋蔥炒蛋	鮮炒時蔬	筍片鮮蔬湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	741.5
		白米	油豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍, 鑫鑫腸, 紅蘿蔔, 老薑片	雞蛋, 洋蔥, 玉米粒, 紅蘿蔔	時蔬, 蒜粗	竹筍, 生香菇, 紅蘿蔔, 凍豆腐, 枸杞, 雞骨							
1月7日	二	燕麥飯	打拋豬	小瓜甜條	鮮炒時蔬	香菇雞湯	保久乳	5	2.4	1.7	2	0.8	782.5
		白米, 燕麥	豬絞肉, 洋蔥, 魚露, 番茄, 九層塔, 蒜粗	小黃瓜, 胡蘿蔔, 甜不辣條	時蔬, 蒜粗	骨髓丁, 乾香菇, 香菇, 紅蘿蔔, 老薑片, 紅棗, 枸杞							
1月8日	三	翡翠炒飯		鮮炒時蔬	關東煮	水果/小饅頭	5.2	2.4	1.5	2	1	732	
		白米, 雞蛋, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 洋蔥, 火腿丁, 玉米粒, 青江菜, 香菇											時蔬, 蒜粗, 玉米粒
1月9日	四	胚芽飯	樹子蒸魚	絞肉寬粉	鮮炒時蔬	珍珠麥茶	保久乳	5.5	2.3	1.6	2	0.8	807.5
		白米, 胚芽米	烏魚片, 板豆腐, 薑絲, 青蔥, 蒜粗, 破布子, 醬冬瓜	寬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 豆瓣醬, 胡蘿蔔	時蔬, 蒜粗	粉圓, 麥茶, 決明子							
1月10日	五	白米飯	安東燉雞	白菜滷	鮮炒有機時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳	5.2	2.5	1.7	2	0.8	804
		白米	清肉丁, 骨髓丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 年糕條, 起司絲, 番茄醬	大白菜, 木耳, 豬肉絲, 紅蘿蔔	有機時蔬, 蒜粗, 香菇	紫菜, 雞蛋, 雞骨							
1月13日	一	白米飯	三杯魚丁	雙絲炒蛋	鮮炒時蔬	味噌湯	水果	5.2	2.5	1.6	2	1	742
		白米	旗魚丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔, 薑片, 蒜片	雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蒜粗	時蔬, 蒜粗	板豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 青蔥, 味噌							
1月14日	二	紫米飯	番茄燉肉	奶油洋芋	鮮炒時蔬	蔬菜火鍋湯	保久乳	5.3	2.4	1.6	2	0.8	801
		白米, 黑秈糯米	豬肉丁, 番茄, 花椰菜, 紅蘿蔔, 番茄醬, 番茄糊	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 玉米粒, 奶油	時蔬, 蒜粗	金針菇, 凍豆腐, 大白菜, 黃金魚蛋, 柴魚片							
1月15日	三	炸醬麵			鮮炒時蔬	四神湯	水果/堅果	5.2	2.3	1.5	2	1	724
		烏龍麵, 豬絞肉, 碎干丁, 洋蔥, 毛豆仁, 三色豆, 豆瓣醬, 甜麵醬, 油蔥酥											
1月16日	四	小米飯	醬燒大排	花開富貴	鮮炒時蔬	花豆雙圓湯	保久乳	5.5	2.3	1.7	2	0.8	810
		白米, 小米	醬燒豬排, 青蔥, 洋蔥	青花菜, 花椰菜, 火腿丁	時蔬, 蒜粗	花豆, 芋圓, 地瓜圓							
1月17日	五	白米飯	日式照燒雞	珍珠海帶絲	鮮炒有機時蔬	番茄蛋花湯	保久乳	5.2	2.4	1.7	2	0.8	796.5
		白米	清肉丁, 骨髓丁, 洋蔥, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 柴魚片	海帶絲, 熟花生, 薑絲	有機時蔬, 蒜粗, 豆包	番茄, 雞蛋, 雞骨, 青蔥							
1月20日	一	白米飯	肉骨茶滷味	菇菇炒蛋	鮮炒時蔬	海帶鮮湯	水果	5.2	2.4	1.6	2	1	734
		白米	豆腸, 金針菇, 生香菇, 角螺, 高麗菜, 蒜仁, 紅棗, 肉骨茶包	雞蛋, 鴻喜菇, 白精靈菇	時蔬, 蒜粗	海帶芽, 貢丸, 青蔥, 紅蘿蔔							



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

營養師:

午餐秘書:

主任:

校長: