# 基隆市武崙、隆聖國小

## 115 年 11 月 份 午 餐 食 譜 （葷）

School Lunch Menu

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜1 | 主菜2/副菜1 | 蔬菜 | 湯品/副菜2 | 附餐 | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11/2 | 一 | 白米飯 | 醋溜排骨<br>豬肉丁, 軟排丁, 洋蔥, 薑茄醬 | 絲瓜麵線<br>絲瓜, 白麵線, 枸杞, 老薑片 | 炒時蔬 | 玉米濃湯<br>馬鈴薯, 冷凍玉米粒, 雞蛋, 玉米醬, 奶油(微量), 無糖奶油塊, 紅蘿蔔, 麵粉 | 水果 | 5.1 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 744 |
| 11/3 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞<br>骨腿丁, 雞胸丁, 米血糕丁, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑片, 黑麻油 | 紅燒豆腐<br>粗板豆腐, 生香菇, 黑木耳, 青蔥, 紅蘿蔔 | 炒時蔬 | 馬鈴薯排骨湯<br>馬鈴薯, 中排丁 | 水果 | 5.0 | 2.3 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 725 |
| 11/4 | 三 | 烏龍麵 | 炸醬麵<br>豆干丁, 豬絞肉, 胡蘿蔔, 甜麵醬, 豆瓣醬, 油蔥酥 | 沙嗲雞腿排<br>雞腿排, 沙茶醬, 咖哩粉 | 炒時蔬 | 紫菜豆腐湯<br>細板豆腐, 紫菜, 大骨 | 堅果 | 4.8 | 2.4 | 1.0 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 707 |
| 11/5 | 四 | 白米飯 | 咖哩豬<br>雞腿肉丁, 雞胸肉丁, 洋蔥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 咖哩粉, 雞咖哩粉 | 白醬雙花<br>冷凍青花椰, 冷凍白花菜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇, 白醬 | 炒時蔬 | 蘿蔔排骨湯<br>中排丁, 白蘿蔔, 芹菜 | 果汁 | 5.1 | 2.1 | 1.8 | 2.3 | 1.3 | 0.0 | 740 |
| 11/6 | 五 | 紅藜麥飯 | 豬肉壽喜燒<br>豬肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔, 壽喜燒醬, 味酥 | 泡菜炒年糕<br>年糕片, 金針菇, 鑫鑫腸, 高麗菜, 泡菜, 韓式辣椒醬 | 炒時蔬 | 番茄豆腐湯<br>番茄, 細板豆腐, 青蔥, 雞架 | 保久乳 | 5.0 | 2.3 | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 791 |
| 11/9 | 一 | 白米飯 | 泰式打拋豬<br>瘦豬絞肉, 洋蔥, 番茄, 九層塔 | 丸片黃瓜<br>大黃瓜, 貢丸, 胡蘿蔔 | 炒時蔬 | 香菇雞湯<br>骨腿丁, 生香菇, 白蘿蔔, 嫩薑片 | 水果 | 5.0 | 2.1 | 1.8 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 717 |
| 11/10 | 二 | 紫米飯 | 奶油蒜味雞丁<br>清胸肉片, 洋芋, 洋蔥, 蒜泥, 無鹽奶油塊, 液態奶油 | 番茄炒蛋<br>雞蛋, 番茄, 板豆腐, 番茄醬 | 炒時蔬 | 珍珠奶茶<br>粉圓, 奶粉, 大麥紅茶包, 二砂糖 | 水果 | 5.2 | 2.3 | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 0.1 | 751 |
| 11/11 | 三 | 麵疙瘩 | 肉片麵疙瘩湯<br>高麗菜, 洋蔥, 胡蘿蔔, 豬肉片, 魚板絲, 乾香菇, 油蔥酥 | 香滷翅小腿<br>翅小腿, 滷包, 蒜粗 | 炒時蔬 | 紅豆包<br>紅豆包 | 堅果 | 4.5 | 2.3 | 1.2 | 3.4 | 0.0 | 0.0 | 707 |
| 11/12 | 四 | 白米飯 | 豆豉排骨<br>豬肉丁, 軟排丁, 洋蔥, 黑豆豉, 青蔥 | 紅藜番茄煨豆腐<br>牛番茄, 板豆腐, 乾香菇絲, 紅藜麥, 蒜粗 | 炒時蔬 | 培根南瓜濃湯<br>南瓜, 馬鈴薯, 培根碎, 洋蔥, 全脂奶粉 | 豆漿 | 5.3 | 3.2 | 1.2 | 2.8 | 0.0 | 0.1 | 772 |
| 11/13 | 五 | 小米飯 | 印度式燒雞<br>雞腿排, 洋蔥, 蒜粗, 薑末, 芝麻醬, 薑黃粉, 咖哩粉 | 海味滷冬瓜<br>冬瓜, 薑片, 海茸, 青蔥, 白芝麻, 柴魚片, 味噌 | 炒時蔬 | 排骨四神湯<br>中排丁, 四神包, 小薏仁, 山藥 | 保久乳 | 5.0 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 798 |
| 11/16 | 一 | 白米飯 | 京醬肉絲<br>豬肉絲, 豆干片, 洋蔥, 甜麵醬, 豆瓣醬 | 菜脯蛋<br>碎脯, 雞蛋, 青蔥 | 炒時蔬 | 枸杞山藥排骨湯<br>山藥, 中排丁, 薑片, 紅棗, 枸杞 | 水果 | 5.0 | 2.4 | 1.2 | 2.6 | 1.0 | 0.0 | 740 |
| 11/17 | 二 | 紫米飯 | 黑胡椒蘑菇雞<br>骨腿丁, 清胸肉丁, 蘑菇罐頭, 馬鈴薯, 洋蔥, 黑胡椒醬, 蘑菇醬 | 培根高麗菜<br>高麗菜, 胡蘿蔔, 碎培根 | 炒時蔬 | 火鍋湯<br>魚卵卷, 米血糕丁, 油豆腐丁, 白蘿蔔, 柴魚片 | 水果 | 5.0 | 2.2 | 1.6 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 729 |
| 11/18 | 三 | 白米飯 | 沙茶海鮮燴飯<br>豬肉絲, 生香菇, 魷魚分切, 魚板絲, 高麗菜, 胡蘿蔔, 洋蔥, 沙茶醬 | 豆乳雞翅<br>雞翅, 豆腐乳, 蒜粗 | 炒時蔬 | 筍片排骨湯<br>中排丁, 脆筍片, 嫩薑絲 | 堅果+豆漿 | 4.9 | 3.2 | 1.3 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 774 |
| 11/19 | 四 | 白米飯 | 白菜燉雞<br>棒腿丁, 雞胸丁, 金針菇, 大白菜, 青蔥, 乾辣椒 | 咖哩粉絲<br>豬肉絲, 木耳, 胡蘿蔔, 冬粉, 咖哩粉 | 炒時蔬 | 銀蘿貢丸湯<br>白蘿蔔, 貢丸 | 果汁 | 5.1 | 2.3 | 1.3 | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 756 |
| 11/20 | 五 | 白米飯 | 蒙古燒肉<br>豬肉片, 洋蔥, 高麗菜, 甜麵醬 | 鐵板洋芋<br>素火腿, 冷凍玉米粒, 冷凍毛豆仁, 冷凍馬鈴薯丁, 胡蘿蔔 | 炒時蔬 | 豆腐味噌湯<br>板豆腐, 味噌, 海帶芽 | 保久乳 | 5.0 | 2.3 | 1.1 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 780 |
| 11/23 | 一 | 白米飯 | 蘿蔔悶肉<br>豬肉丁, 豬腱丁, 白蘿蔔, 嫩薑片 | 綜合滷味<br>米血糕丁, 1/4豆干, 杏鮑菇, 貢丸, 九層塔 | 炒時蔬 | 酸辣湯<br>板豆腐, 金針菇, 筍絲, 木耳, 胡蘿蔔, 雞蛋 | 水果 | 5.0 | 2.3 | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 730 |
| 11/24 | 二 | 胚芽飯 | 醬爆雞丁<br>棒腿丁, 杏鮑菇, 洋蔥, 青蔥 | 蛋燴蒲瓜<br>雞蛋, 蒲瓜, 生香菇, 紅蘿蔔 | 炒時蔬 | 紅豆小湯圓<br>紅豆, 小湯圓, 二砂糖 | 水果 | 5.1 | 2.2 | 1.8 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 738 |
| 11/25 | 三 | 白米飯 | 虱目魚粥<br>虱目魚柳, 乾香菇絲, 豬絞肉, 片菜, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 青蔥 | 豉油豬棒腿<br>豬棒腿, 老薑片, 青蔥, 冰糖 | 炒時蔬 | 銀絲卷<br>銀絲卷 | 堅果 | 5.4 | 2.4 | 1.0 | 3.5 | 0.0 | 0.0 | 738 |
| 11/26 | 四 | 白米飯 | 瓜仔肉燥<br>鴿蛋, 碎花瓜, 瘦豬絞肉, 豆干丁, 油蔥酥 | 玉米起司炒蛋<br>冷凍玉米粒, 雞蛋, 起司絲 | 炒時蔬 | 白菜魚羹湯<br>魚羹, 大白菜, 柴魚片, 黑木耳, 太白粉 | 豆漿 | 4.9 | 3.1 | 1.1 | 2.7 | 0.0 | 0.2 | 746 |
| 11/27 | 五 | 海苔香鬆飯 | 雞肉親子丼<br>雞清胸肉片, 洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔, 味酥 | 鳳梨豆醬油腐<br>油豆腐丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 冷凍毛豆仁, 鳳梨豆醬 | 炒時蔬 | 蕈菇海芽湯<br>鴻喜菇, 海帶芽, 嫩薑絲, 雞蛋 | 保久乳 | 4.9 | 2.3 | 1.1 | 2.5 | 0.0 | 1.0 | 782 |
| 11/30 | 一 | 白米飯 | 筍乾燒肉<br>豬肉丁, 豬腱丁, 筍乾, 蒜仁 | 炒四寶<br>豆干丁, 冷凍紅蘿蔔小丁, 冷凍玉米粒, 豬絞肉 | 炒時蔬 | 金茸絲瓜湯<br>金針菇, 絲瓜, 雞蛋 | 水果 | 5.0 | 2.3 | 1.3 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 734 |

廠商營養師：杜昀蓓　　午餐秘書/學校營養師：營養師林淑清　　校長：基隆市安樂區武崙國民小學校長 楊志鈺

◎ 本校(園)使用台灣產地豬肉
◎ 11/14武崙校慶（11/20補休）
◎ 11/20隆聖國小部正常供餐

Enjoy your Lunch!