

基隆市尚仁國民小學114年4月學校午餐菜單													
日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全校 總值	豆魚 蛋肉	蔬菜	海產	飲品	水果	熱量
4月1日	二	什錦炒泡麵		醬燒豬排(1片)	鮮炒時蔬	黑糖珍珠牛奶	保久乳	5.5	2.4	1.5	2	0.8	812.5
		蒸煮麵,豬肉片,高麗菜,紅蘿蔔,雞蛋,玉米筍,香菇,乾香菇,青蔥		醬燒大排	時蔬,蒜粗,玉米粒	粉圓,黑糖,奶粉							
4月2日	三	炸醬麵			鮮炒有機時蔬	番茄豆腐蛋花湯	水果 / 蘋果汁	5.2	2.4	1.5	2	1	732
		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			有機時蔬,蒜粗,金針菇	番茄,板豆腐,雞蛋,青蔥,雞骨							
4月7日	一	白米飯	咖哩豆腸	番茄炒蛋	鮮炒時蔬	山藥養生湯	水果	5.4	2.4	1.5	2	1	746
		白米	豆腸,紅蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,咖哩粉,咖哩塊	雞蛋,蕃茄,蕃茄糊,蕃茄醬	時蔬,蒜粗	山藥,紅棗,香菇,玉米,雞骨							
4月8日	二	燕麥飯	南瓜燉雞	雙色花椰	鮮炒時蔬	肉骨茶湯	保久乳	5.2	2.4	1.8	2	0.8	799
		白米,燕麥粒	骨髓丁,清肉丁,南瓜,白精靈菇,老薑片,蒜粗	青花菜,花椰菜,玉米粒	時蔬,蒜粗	高麗菜,肉骨茶包,豬小排,蒜仁,紅棗,枸杞							
4月9日	三	越式豬肉河粉		叉燒包	鮮炒時蔬	水果 / 小饅頭	5.3	2.2	1.5	2	1	724	
		飯條,豬肉片,豆芽菜,檸檬汁,檸檬,九層塔,洋蔥,嫩油丁,魚露		叉燒包	時蔬,蒜粗,紅蘿蔔								
4月10日	四	糙米飯	回鍋肉片	菇菇豆腐煲	鮮炒時蔬	蔬菜火鍋湯	保久乳	5	2.5	1.7	2	0.8	790
		白米,糙米	豬肉片,豆干片,高麗菜,金針菇,紅蘿蔔,香菇,甜麵醬	板豆腐,紅蘿蔔,白精靈菇,鴻喜菇,蒜粗	時蔬,蒜粗	金針菇,嫩油丁,雞骨,大白菜							
4月11日	五	白米飯	樹子蒸魚(1片)	絞肉寬粉	鮮炒有機時蔬	香菇雞湯	保久乳/ 豆漿	5.1	2.4	1.6	2	0.8	787
		白米	烏魚片,板豆腐,薑絲,青蔥,蒜粗,破布子,醬冬瓜	高麗菜,紅蘿蔔,寬冬粉,沙茶醬,豬絞肉	有機時蔬,蒜粗,金針菇	骨髓丁,乾香菇,香菇,紅蘿蔔,老薑片,紅棗,枸杞							
4月14日	一	白米飯	蘑菇醬豬柳	菜脯蛋	鮮炒時蔬	番茄蔬菜湯	水果	5.2	2.4	1.6	2	1	734
		白米	豬肉絲,洋蔥,綠豆芽,紅蘿蔔,蒜粗,蘑菇醬	雞蛋,青蔥,菜脯,杏鮑菇	時蔬,蒜粗	番茄糊,馬鈴薯,洋蔥,高麗菜,番茄,雞骨							
4月15日	二	五穀飯	義式香料雞	紅燒豆腐	鮮炒時蔬	筍片排骨湯	保久乳	5.2	2.5	1.6	2	0.8	802
		白米,五穀米	清胸丁,紅蘿蔔,馬鈴薯,洋蔥,義式香料	油豆腐,金針菇,紅蘿蔔,青蔥,木耳	時蔬,蒜粗	竹筍,生香菇,紅蘿蔔,紅棗,枸杞,骨髓丁							
4月16日	三	翡翠炒飯			鮮炒時蔬	四神湯	水果 / 海苔	5.4	2.3	1.5	2	1	738
		白米,雞蛋,豬肉絲,紅蘿蔔,杏鮑菇,毛豆仁,玉米粒,青江菜,香菇			時蔬,蒜粗,枸杞	排骨,山藥,四神包,大蔥仁,紅棗							
4月17日	四	紫米飯	海結燉肉	鮮菇高麗	鮮炒時蔬	玉米蛋花湯	保久乳	5.2	2.3	1.7	2	0.8	789
		白米,黑秈糯米	豬肉丁,海帶結,洋蔥,紅蘿蔔,黑豆干,油包	高麗菜,金針菇,秀珍菇,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	玉米粒,雞蛋,洋蔥,雞骨							
4月18日	五	白米飯	迷迭香雞腿(1隻)	塔香杏鮑菇	鮮炒有機時蔬	味噌湯	保久乳	5	2.4	1.7	2	0.8	783
		白米	雞腿,迷迭香料	杏鮑菇,彩椒,黑胡椒粒,九層塔	有機時蔬,蒜粗,紅蘿蔔	板豆腐,海帶芽,洋蔥,青蔥,味噌							
4月21日	一	白米飯	沙茶干片	菇菇炒蛋	鮮炒時蔬	黃瓜凍腐湯	水果	5.1	2.5	1.8	2	1	740
		白米	豆干片,生香菇,紅蘿蔔,高麗菜,沙茶醬,洋蔥	雞蛋,鴻喜菇,白精靈菇,紅蘿蔔	時蔬,蒜粗	大黃瓜,凍豆腐,紅蘿蔔,芹菜							
4月22日	二	薏仁飯	糖醋魚柳	小瓜炒玉筍	鮮炒時蔬	馬鈴薯雞湯	保久乳	5.3	2.3	1.7	2	0.8	796
		白米,小薏仁	虱目魚柳,鳳梨罐頭,薑末,蒜粗,洋蔥,綜合甜椒,蕃茄醬,蕃茄糊	小黃瓜,胡蘿蔔,玉米筍	時蔬,蒜粗	馬鈴薯,骨髓丁,洋蔥,青蔥,紅棗							
4月23日	三	奶油雞肉義大利麵			鮮炒時蔬	玉米濃湯	水果 / 堅果	5.4	2.3	1.6	2	1	741
		筆管麵,清胸丁,洋蔥,洋菇,蒜粗,青花菜,玉米筍,麵粉,奶水,無鹽奶油			時蔬,蒜粗,金針菇	雞蛋,玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,奶粉							
4月24日	四	糙米飯	粉蒸肉排(1片)	四色海帶絲	鮮炒時蔬	花豆雙圓湯	保久乳	5.5	2.3	1.6	2	0.8	808
		白米,糙米	豬里肌肉排,蒸肉粉,地瓜,馬鈴薯,薑末,蒜粗	海帶絲,芹菜,紅蘿蔔,杏鮑菇,豬肉絲,薑絲	時蔬,蒜粗	花豆,芋圓,地瓜圓							
4月25日	五	白米飯	三杯雞	什錦炒豆芽	鮮炒有機時蔬	紫菜蛋花湯	保久乳	5.1	2.4	1.7	2	0.8	789.5
		白米	骨髓丁,杏鮑菇,豆干丁,九層塔,老薑,蒜片,麻油	綠豆芽,腐皮,蒜末,胡蘿蔔,黑胡椒粒	有機時蔬,蒜粗,香菇	紫菜,雞蛋,雞骨							
4月28日	一	中央廚房不供餐											
4月29日	二	胚芽飯	香菇肉燥	洋芋起司蛋	鮮炒時蔬	冬瓜蛤蚧湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2	0.8	794
		白米,胚芽米	豬絞肉,碎豆干,生香菇,乾香菇,洋蔥,油蔥酥	雞蛋,馬鈴薯,玉米粒,起司絲,巴西里葉	時蔬,蒜粗	冬瓜,蛤蚧,薑絲,枸杞							
4月30日	三	金瓜米粉			鮮炒時蔬	酸辣湯	水果 / 柳橙汁	5.2	2.4	1.5	2	1	732
		乾米粉,豬肉絲,南瓜,綠豆芽,紅蘿蔔,高麗菜,香菇,乾香菇,蝦米			時蔬,蒜粗,玉米粒	細豆腐,金針菇,筍絲,木耳,胡蘿蔔,雞蛋							
 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  本校使用豬肉 原產地 臺灣 營養師 萬又嘉													