



基隆市德和、中山、中華民國小學109學年度第2學期第8週午餐菜單

| 日期  | 星期 | 主食   | 菜 餚   |                             |                     |                              |                   |           | 供應量       |           |       | 喜 歡 ？                             |       |       |     |     | 備 註 |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|---|----|------|-------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|------------|----------|----------|----------|------------|-----|--|--|--|
|   |    |      | 菜 名   | 材 料                         | 公 斤 重               | 材 料                          | 公 斤 重             | 食 物 份 數   |           |           |       |                                   |       |       | 過 多 | 剛 好 |     | 不 足 | 很 喜 歡<br>5 | 喜 歡<br>4 | 尚 可<br>3 | 討 厭<br>2 | 很 討 厭<br>1 |     |  |  |  |
|   |    |      |       |                             |                     |                              |                   | 全 穀 根 莖 類 | 豆 魚 肉 蛋 類 | 低 脂 乳 品 類 | 蔬 菜 類 | 水 果 類                             | 類 油 脂 | 其 他   |     |     |     |     |            |          |          |          |            | 熱 量 |  |  |  |
| 4月12日   | 一  | 白飯   | 海結燒肉  | 豬前腿肉(丁)<br>海帶結<br>白蘿蔔       | 50<br>14<br>15      |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 金黃高麗  | 高麗菜<br>冷凍玉米粒                | 54<br>9             |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 炒時蔬   | 時令蔬菜<br>大蒜(粗)               | 55<br>5             |                              |                   | 5.2       | 2.8       | 0.0       | 2.7   | 0.0                               | 2.8   | 767.5 |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 番茄蛋花湯 | 青蔥<br>雞蛋<br>番茄              | 0.5<br>24<br>12     | 大骨                           | 7                 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>老師的叮嚀</b> 南瓜所含的β胡蘿蔔素為超級抗氧化物，具有防癌功效、增強免疫力作用、保護眼力。</p>                                      |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| 4月13日   | 二  | 黑芝麻飯 | 南瓜三杯雞 | 雞胸肉(丁)<br>南瓜<br>九層塔         | 50<br>28<br>1       | 薑片<br>蒜粗                     | 1<br>0.5          |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 白菜滷   | 包心白菜<br>培根(碎)<br>生香菇        | 59<br>5<br>3        |                              |                   | 5.5       | 2.1       | 1.0       | 2.5   | 0.0                               | 2.5   | 837.5 |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 炒時蔬   | 時令蔬菜<br>大蒜(粗)               | 55<br>不用送           |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 關東煮   | 白蘿蔔<br>貢丸<br>竹輪             | 20<br>25<br>10      | 四角油豆腐(丁)                     | 9                 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>老師的叮嚀</b> 雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。</p>                       |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| 4月14日   | 三  | 特餐   | 米苔目湯  | 米苔目<br>豬肉絲<br>香菇(生鮮)<br>豆芽菜 | 91<br>24<br>3<br>22 | 胡蘿蔔<br>芹菜<br>油蔥酥(600g)<br>魚板 | 3<br>2<br>3包<br>8 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 豆沙包   | 豆沙包                         | 780個                |                              |                   | 5.2       | 1.6       | 0.0       | 1.1   | 1.0                               | 2.0   | 661.5 |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 炒時蔬   | 時蔬<br>蒜粗                    | 55<br>不用送           |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 水果    | 德和<br>中山<br>中華              | 412份<br>95份<br>107份 |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>老師的叮嚀</b> 水果富含大量的維生素及礦物質，以及大量的膳食纖維及人體必需各種微量元素，可以預防便秘、消除疲勞、增強免疫力喔！</p>                     |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| 4月15日   | 四  | 白飯   | 碎瓜雞丁  | 雞胸肉(丁)<br>薑片<br>白蘿蔔         | 50<br>0.3<br>26     | 碎花瓜                          | 9                 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 紅絲炒蛋  | 雞蛋<br>胡蘿蔔                   | 38<br>15            |                              |                   | 5.2       | 1.9       | 0.0       | 1.6   | 0.0                               | 2.5   | 659.0 |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 炒時蔬   | 時令蔬菜<br>大蒜(粗)               | 55<br>不用送           |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 蔬食冬粉湯 | 包心白菜<br>筍籤<br>胡蘿蔔           | 14<br>6<br>2        | 木耳絲<br>冬粉<br>油蔥酥             | 2<br>2<br>0.6     |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>老師的叮嚀</b> 雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質，故被稱作「理想的營養庫」。雞蛋中含有豐富的DHA和卵磷脂等，能健腦益智，對於發育中的兒童，是補充營養的良好食材。</p> |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| 4月16日   | 五  | 白飯   | 香炒豬柳  | 豬里肌肉<br>豆薯<br>木耳            | 50<br>21<br>4       | 胡蘿蔔                          | 5                 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 南瓜豆腐煲 | 傳統豆腐<br>素火腿<br>南瓜           | 28.9<br>5<br>27     | 冷凍毛豆仁                        | 4                 |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 炒時蔬   | 時令蔬菜<br>大蒜(粗)               | 55<br>不用送           |                              |                   | 5.5       | 3.8       | 0.0       | 1.0   | 0.0                               | 2.5   | 807.5 |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
|   |    |      | 黃芽海結湯 | 海帶結<br>椒薑(絲)<br>大骨          | 23<br>1<br>7        | 黃豆芽                          | 10                |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>老師的叮嚀</b> 甜椒的β胡蘿蔔素能增強免疫力，抗衰老；維生素C可以強化細胞與微血管，增強免疫力、使皮膚更年輕。</p>                             |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       |                                   |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |
| <p><b>營養標準參照</b></p>  |    |      |       |                             |                     |                              |                   |           |           |           |       | <p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p> |       |       |     |     |     |     |            |          |          |          |            |     |  |  |  |

小朋友要多吃飯才健康喔！

供應商營養師:王子瑄

營養師王子瑄

午餐執行秘書

校長



基隆市德和、中山、中華國民小學109學年度第2學期第10週午餐菜單

| 日期    | 星期 | 主食  | 菜     |         | 鑊     |       |       |         |       |       |     |     | 供應量  |     |    | 喜 歡 ？ |     |     |       |     | 備 註 |     |     |       |
|-------|----|-----|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-----|-----|------|-----|----|-------|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|-------|
|       |    |     | 菜 名   | 材 料     | 公 斤 重 | 材 料   | 公 斤 重 | 食 物 份 數 |       |       |     |     |      |     |    | 過 多   | 剛 好 | 不 足 | 很 喜 歡 | 喜 歡 |     | 尚 可 | 討 厭 | 很 討 厭 |
|       |    |     |       |         |       |       |       | 全穀根莖類   | 豆魚肉蛋類 | 低脂乳品類 | 蔬菜類 | 水果類 | 類油脂類 | 其他類 | 熱量 |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
| 4月26日 | 一  | 白飯  | 糖醋雞丁  | 雞胸肉(丁)  | 55    | 鳳梨罐頭  | 15    |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 白洋蔥     | 15    | 甜椒    | 6     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 大蒜(片)   | 0.5   | 蕃茄醬   | 2     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 青花菜(生鮮) | 25    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
| 4月27日 | 二  | 紫米飯 | 香炒豆干  | 豆干(片)   | 36    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 蘿蔔乾     | 5     |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 油花生     | 5     |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 時令蔬菜    | 55    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
| 4月28日 | 三  | 特餐  | 番茄蛋燴麵 | 細烏龍麵    | 91    | 白洋蔥   | 10    |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 番茄      | 16    | 金針菇   | 3     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 豬前腿肉(片) | 18    | 冷凍玉米粒 | 7     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 高麗菜     | 5     |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
| 4月29日 | 四  | 白飯  | 油腐雞丁  | 雞胸肉(丁)  | 55    | 嫩薑(片) |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 小三角油豆腐  | 26    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 豆豉      | 1     |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 雞蛋      | 39    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
| 4月30日 | 五  | 白飯  | 洋芋炒肉片 | 豬前腿肉(片) | 49    | 青蔥    | 1     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 馬鈴薯     | 21    | 胡蘿蔔   | 3     |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 白洋蔥     | 7     |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |
|       |    |     |       | 蒲瓜      | 61    |       |       |         |       |       |     |     |      |     |    |       |     |     |       |     |     |     |     |       |

老師的叮嚀 雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，是體質虛弱、病後、產後以及老年人適合攝取蛋白質的來源。

老師的叮嚀 胡蘿蔔富含維生素群及葉酸，可提高免疫及護眼。

老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力

老師的叮嚀 番茄中的茄紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化，與葉酸均有益於維持皮膚健康。

老師的叮嚀 蒲瓜中含有豐富的維生素C，能促進抗體的合成，提高機體抗病毒能力。

|                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| <p><b>營養標準參照</b></p> | <p><b>衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</b></p> |
|----------------------|-----------------------------------|

小朋友要多吃飯才健康喔!