

基隆市德和、中山、中華民國小學109學年度第2學期第11週午餐菜單

日期	星期	主食	菜		餚		食物份數							供應量			喜歡?					備註		
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	低脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡	尚可	討厭		很討厭	
																								5
5月3日	一	白飯	鄉村燉肉	雞胸肉(丁) 胡蘿蔔 大蕃茄	53 5 19	白洋蔥 黑胡椒粒	8 2包	5.0	3.1	0.0	1.4	0.0	2.5	730.0										
			三色干丁	豆干(丁) 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁	25 19 8	胡蘿蔔	11																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 5																			
			黃芽肉絲湯	豬前腿肉(絲) 黃豆芽 老薑(絲)	9 12 0.7																			
<p>老師的叮嚀 高麗菜為十字花科的高抗氧化性蔬菜，能有效消除疲勞、預防感冒，且具有促進腸胃蠕動的功效，協助排出身體的廢物喔！</p>																								
5月4日	二	十穀飯	筍絲燒肉	豬前腿肉(丁) 麻竹筍干 青蔥	55 30 1	提前送		5.0	2.8	0.0	2.2	0.0	2.5	727.5										
			滑蛋黃瓜	胡瓜 雞蛋 胡蘿蔔	58 12 1																			
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			天婦羅湯	白蘿蔔 天婦羅(條)	31 12																			
<p>老師的叮嚀 味噌是以黃豆為主要原料所製成的，黃豆是營養價值最高的豆類，富含多種人體所需的胺基酸、異黃酮、膳食纖維和卵磷脂，能加強腦細胞發育，預防癌症。</p>																								
5月5日	三	特餐	麵線羹	紅麵線 豬里肌肉 肉羹 香菜	34.3 19 13 1	大蒜(泥) 筍籤 柴魚片	1.4 4 3包	4.4	1.1	0.0	1.0	1.0	2.5	588.0										
			燒賣	燒賣 翡翠燒賣	780個 780個																			
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			水果	德和 中山 中華	414份 95份 107份																			
<p>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</p>																								
5月6日	四	白飯	壽喜燒	豬前腿肉(片) 蒟蒻捲 白洋蔥	50 10.6 27	胡蘿蔔	2	5.0	2.0	0.0	1.7	0.0	2.5	655.0										(中華) 鮮奶 107份
			螞蟻上樹	豬絞肉 冬粉 青蔥	4 5.7 1	豆瓣醬(不辣) 高麗菜 胡蘿蔔	2箱 19 3																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			養生菇菇湯	秀珍菇 高麗菜 香菇(生鮮)	6 15 6	嫩薑(絲)	0.5																	
<p>老師的叮嚀 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素。豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。</p>																								
5月7日	五	白飯	日式薑汁燒肉	豬前腿肉(片) 白洋蔥 大蕃茄	55 10 10	嫩薑(泥)	0.8	5.0	3.7	0.7	1.2	0.0	2.5	854.0										(德和) (中山) 優酪乳 95份
			麻婆豆腐	豬絞肉 傳統豆腐 豆瓣醬(不辣)	9 56 2箱																			
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			海結湯	海帶結 老薑(絲) 雞骨	21 1.1 7																			
<p>老師的叮嚀 研究證實深海魚類所含的DHA是神經細胞膜中非常重要的成分，能讓頭腦靈光，記憶力佳而快樂不憂鬱的「聰明食物」。</p>																								
<p>營養標準參照 衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</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、中華民國小學109學年度第2學期第12週午餐菜單

774

日期	星期	主食	菜		餡		食物份數							供應量			喜歡?					備註
			菜名	材料	公斤重	材料	公斤重	全穀類 豆類 蛋類	依 類 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	熱 量	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1	
5月10日	一	白飯	鳳梨燒肉	豬前腿肉(片) 胡椒(黃皮) 胡蘿蔔	55 5 4	鳳梨罐頭 豆薯 青椒	9 12 5	5.0	3.5	0.0	1.3	0.0	2.5	757.5								
			紅燒油豆腐	小三角油腐 木耳 白蘿蔔	31 6 16																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 5																	
			紫菜蛋花湯	紫菜 雞蛋 青蔥	0.4 15 1																	
老師的叮嚀			豬肉能鈣提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。																			
5月11日	二	十穀飯	鮑菇炒雞丁	雞胸肉(丁) 杏鮑菇 胡蘿蔔	55 19 4	嫩薑(絲) 冷凍玉米粒	0.9 8	5.0	3.3	0.0	1.7	0.0	2.5	752.5								
			鐵板洋芋	素火腿 冷凍毛豆仁 馬鈴薯	10 7 46	胡蘿蔔 黑胡椒粒	4 1包															
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																	
			冬粉貢丸湯	冬粉 貢丸 芹菜	7 23 2																	
老師的叮嚀			綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂，有助於腸胃蠕動及促進排便；此外，含有維生素A、B群、C的綠豆，對於抗老化及養顏美容多有助益。																			
5月12日	三	特餐	日式炒麵	烏龍麵(細) 白洋蔥 豬前腿肉(片) 高麗菜	100.2 12 23 30	胡蘿蔔 海苔粉(細)	6 2包	4.3	1.0	0.0	0.8	1.0	2.5	568.5								
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																	
			香菇筍片湯	香菇(新鮮) 桂竹筍片 金針菇	6 11 6	雞骨	7															
			水果	德和 中山 中華	414份 95份 107份																	
老師的叮嚀			水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需之各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力。																			
5月13日	四	白飯	泰式甜雞	雞胸肉(丁) 花瓜 白洋蔥	55 19 8	大蒜(粗) 泰式甜辣醬	0.6 1桶	5.0	2.8	0.0	1.9	0.0	2.5	720.0								
			蒜香高麗	高麗菜 胡蘿蔔 大蒜(粗)	54 8 0.6																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																	
			綠豆脆圓湯	綠豆 脆圓 紅砂糖	22 8 15	提前送																
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。																			
5月14日	五	白飯	黑胡椒豬柳	豬里肌肉 白洋蔥 胡蘿蔔	55 12 4	黑胡椒醬 綠豆芽	2桶 11	5.0	3.6	0.0	1.7	0.0	2.5	775.0								
			蕃茄炒蛋	雞蛋 蕃茄 青蔥	31 27 1																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																	
			薑絲冬瓜湯	冬瓜 老薑(絲) 排骨	23 1 8																	
老師的叮嚀			絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。																			
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																			

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑾 營養師王子瑾

午餐執行秘書

校長

本月用餐天數 21
本週用餐天數 5

基隆市德和、中山、中華民國小學109學年度第2學期第13週午餐菜單

774

日期	星期	主食	菜		食物份數							供應量			喜歡?					備註					
			菜名	材料	公斤	材料	公斤	全穀根莖類	豆及肉蛋類	油脂乳品類	蔬菜類	水果類	油脂類	熱量	過多	剛好	不足	很喜歡	喜歡		尚可	討厭	很討厭		
5月17日	一	白飯	咖哩雞丁	雞胸肉(丁)	55	馬鈴薯	24																		
				胡蘿蔔	5	咖哩粉	24																		
				白洋葱	10																				
				黃豆芽	28	胡蘿蔔	6																		
5月17日	一	白飯	五色如意	香菇(生鮮)	9	木耳	6																		
				芹菜	4.3																				
				時令蔬菜	55																				
				大蒜(粗)	5																				
5月17日	一	白飯	黃瓜丸子湯	胡瓜	28																				
				貢丸	16																				
<p>老師的叮嚀 黑木耳(Auricularia polytricha)雖然是很普通的食用菌之一，鮮少人知道它蛋白質含量是米、麵、蔬菜等所無以比較的，其維生素B2的含量是米、麵和大白菜的十倍，比豬、牛、羊肉高3-5倍</p>																									
5月18日	二	十穀飯	花生滷肉	豬前腿肉(丁)	55	胡蘿蔔	8																		
				水煮花生	6	老薑(片)	0.5																		
				白蘿蔔	17																				
				扁蒲	65																				
5月18日	二	十穀飯	香菇炒扁蒲	香菇(生鮮)	4																				
				嫩薑(絲)	0.7																				
				時令蔬菜	55																				
				大蒜(粗)	不用送																				
5月18日	二	十穀飯	大滷湯	雞蛋	8	木耳	4																		
				傳統豆腐	8.7	胡蘿蔔	4																		
<p>老師的叮嚀 包心白菜</p>																									
<p>老師的叮嚀 番茄內含有抗氧化物番茄紅素，能有效預防前列腺癌以及抵抗皮膚被紫外線曬傷。</p>																									
5月19日	三	特餐	芋頭米粉湯	米粉(中粗)	76包	冷凍玉米粒	5																		
				豬前腿肉(絲)	18	高麗菜	13																		
				芋頭(新鮮)	23	油蔥酥	1包																		
				香菇(生鮮)	4																				
5月19日	三	特餐	茶葉蛋	雞蛋	780個																				
				茶葉蛋油包	10盒																				
				時令蔬菜	55																				
				大蒜(粗)	不用送																				
5月19日	三	特餐	水果	德和	414份																				
				中山	95份																				
<p>老師的叮嚀 中華</p>																									
<p>老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力</p>																									
5月20日	四	白飯	回鍋肉片	豬前腿肉(片)	43	青蔥	1																		
				高麗菜	27	甜麵醬	1箱																		
				豆干(片)	17	豆瓣醬(不辣)	1箱																		
				花胡瓜	46																				
5月20日	四	白飯	小瓜甜條	天婦羅(條)	10																				
				胡蘿蔔	3																				
				時令蔬菜	55																				
				大蒜(粗)	不用送																				
5月20日	四	白飯	味噌豆腐湯	傳統豆腐	22	青蔥	0.9																		
				裙帶菜	0.5	柴魚片	2包																		
<p>老師的叮嚀 味噌</p>																									
<p>老師的叮嚀 金針菇含豐富的離胺酸和精胺酸，有助於學習能力的提升和記憶力的增強，對於腦細胞的再生和生長發育也有幫助，適合發育中的兒童和青少年。</p>																									
5月21日	五	白飯	親子雞肉丼	雞胸肉(丁)	55	柴魚片	2包																		
				雞蛋	14	柴魚醬油	2瓶																		
				白洋葱	11																				
				雞蛋	36																				
5月21日	五	白飯	玉米炒蛋	冷凍玉米粒	14																				
				胡蘿蔔	4																				
				時令蔬菜	55																				
				大蒜(粗)	不用送																				
5月21日	五	白飯	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔	35																				
				豬小排(丁)	7																				
<p>老師的叮嚀 海草含有豐富的鈣質，可以強化骨骼和牙齒，發育中的幼童與青少年可多食用。</p>																									

小朋友要多吃飯才健康喔!

營養標準參照
衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」

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、中華民國小學109學年度第2學期第14週午餐菜單

774

日期	星期	主食	菜 餚						食物份數						供應量			喜 歡 ？					備 註	
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	全 穀 根 莖 類	豆 及 肉 蛋 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	熱 量	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡 5	喜 歡 4	尚 可 3	討 厭 2	很 討 厭 1		
																								過 多
5月24日	一	白飯	三杯雞	雞胸肉(丁) 杏鮑菇 九層塔	57 14 1	老薑(片)	0.8																	
			金針菇炒絲瓜	絲瓜 金針菇 嫩薑(絲)	75 6 0.5			5.5	2.8	0.0	2.0	0.0	2.5	757.5										
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 5																			
			玉米蛋花湯	冷凍玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔	14 15 3	玉米醬罐頭	3桶																	
<p>老師的叮嚀 馬鈴薯營養價值很高，含有澱粉、蛋白質、多種維生素、鐵、鈣及磷，其蛋白質屬於完全蛋白，能有效被人體吸收。</p>																								
5月25日	二	十穀飯	義式洋芋肉燥	豬絞肉 白洋蔥 馬鈴薯	39 8 22	胡蘿蔔 義大利香料	4 1包																	
			榨菜炒豆干	豆干(片) 榨菜(絲) 木耳	32 15 4	大蒜(粗)	0.5																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送			5.2	2.5	0.0	1.5	0.0	2.5	701.5										
			木瓜銀魚湯	青木瓜 雞骨 小魚干	27 6 0.5																			
<p>老師的叮嚀 鮑瓜含有豐富的水分，熱量極低，在令人心浮氣躁與火氣上升的炎熱夏天非常適合食用，且柔軟多汁的鮑瓜容易消化，也非常適合成長中的孩童食用。</p>																								
5月26日	三	特餐	肉絲蛋炒飯	豬肉絲 紅蘿蔔 冷凍毛豆仁 雞蛋	20 5 5 21	洋蔥	17																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送			5.2	1.0	0.0	1.1	1.0	2.5	639.0										
			關東煮	白蘿蔔 甜不辣條 大貢丸	20 12 8	豬血糕	6.6																	
			水果	德和 中山 中華	414份 95份 107份																			
<p>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</p>																								
5月27日	四	白飯	麻油雞	雞胸肉(丁) 豬血糕 老薑(片)	55 15 0.5	杏鮑菇 胡麻油	10 1桶																	
			絲瓜滑蛋	雞蛋 絲瓜	21 55			5.7	3.2	0.0	1.1	0.0	2.5	779.0										
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			牛蒡四神湯	牛蒡 大薏仁 四神(包)	12 4 11包																			
<p>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。</p>																								
5月28日	五	白飯	粉蒸肉丁	豬前腿肉(丁) 蒸肉粉 地瓜	49 3盒 17	南瓜 老薑(末)	17 0.6															(中華)豆漿107份		
			開陽扁蒲	扁蒲 大蒜(粗) 蝦米	58 0.5 0.8			5.0	2.1	0.7	2.3	0.0	2.5	761.5									(德和)優酪乳414份	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			味噌蔬菜湯	白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片	60 5 2包	味噌	3箱																	
<p>老師的叮嚀 玉米含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可以預防白內障；膳食纖維可以改善便秘；硒則可在體內與致癌物質結合，以便將致癌物質排出體外。</p>																								
<p>營養標準參照 衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」</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、中華民國小學109學年度第2學期第15週午餐菜單

774

日期	星期	主食	菜 餚						食物份數							供應量			喜 歡 ？					備 註
			菜 名	材 料	公 斤 重	材 料	公 斤 重	全 穀 雜 糧 類	豆 及 蛋 肉 類	低 脂 乳 品 類	蔬 菜 類	水 果 類	其 他 類	熱 量	過 多	剛 好	不 足	很 喜 歡	喜 歡	尚 可	討 厭	很 討 厭		
																							5	
5月31日	一	白飯	香菇滷肉燥	豬絞肉 豆干(丁) 乾香菇	49 8 0.3	油蔥酥	1包	5.0	2.4	0.0	1.3	0.0	2.5	675.0										
			四色干絲	海帶絲 芹菜 胡蘿蔔	22 6 7	豆干絲	11																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 5																			
			草菇海芽湯	鴻喜菇 裙帶菜 嫩薑(絲)	7 1 0.4	傳統豆腐	18.8																	
<p>老師的叮嚀 高麗菜為十字花科的高抗氧化性蔬菜，能有效消除疲勞、預防感冒，且具有促進腸胃蠕動的功效，協助排出身體的廢物喔！</p>																								
6月1日	二	十穀飯	寬粉燉雞丁	雞胸肉(丁) 馬鈴薯 寬粉	53 15 3	豆瓣醬(不辣) 胡蘿蔔	3箱 6	5.0	2.8	0.0	1.1	0.0	2.5	700.0										
			五福臨門	胡瓜 木耳 冷凍玉米粒	46 4 4	胡蘿蔔 杏鮑菇	4 4																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			酸辣湯	傳統豆腐 金針菇 筍片	14.4 8 4	木耳 雞蛋 豬前腿肉(絲)	3 10 4																	
<p>老師的叮嚀 味噌是以黃豆為主要原料所製成的，黃豆是營養價值最高的豆類，富含多種人體所需的胺基酸、異黃酮、膳食纖維和卵磷脂，能加強腦細胞發育，預防癌症。</p>																								
6月2日	三	特餐	客家板條湯	米板條 豬前腿肉(絲) 綠豆芽 香菇(生鮮)	90.2 22 22 7	胡蘿蔔 韭菜 油蔥酥	5 4 3包	5.8	1.5	0.0	1.2	1.0	2.5	721.0										
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			高麗菜包	冷凍素菜包子	780個																			
			水果	德和 中山 中華	414份 95份 107份																			
<p>老師的叮嚀 水果含有豐富的維生素C、維生素A以及人體必需的各種礦物質，可以促進健康、增強孩子的免疫力</p>																								
6月3日	四	白飯	客家小炒	芹菜 豆干(片) 蘿蔔乾	12 23 10	乾魷魚(絲) 豬前腿肉(絲)	1.4 41	5.7	2.3	0.0	1.6	0.0	2.5	724.0									(中華) 鮮奶 107份	
			三色炒蛋	雞蛋 胡蘿蔔 花胡瓜	35 8 8	冷凍玉米粒	8																	
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			冬瓜排骨湯	豬小排(丁) 冬瓜 香菜	15 36 1																			
<p>老師的叮嚀 豆腐含有豐富的蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，豆腐中含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防；而豆腐中的維生素E，可以防衰老。</p>																								
6月4日	五	白飯	虱目魚排	虱目魚排	1060片			5.0	3.0	0.0	1.6	0.0	3.0	750.0									(德和) (中山) 豆漿 95份 14份	
			紅絲高麗	高麗菜 胡蘿蔔	53 3																			
			炒時蔬	時令蔬菜 大蒜(粗)	55 不用送																			
			番茄蛋花湯	青蔥 雞蛋 大蕃茄	0.5 24 12																			
<p>老師的叮嚀 研究證實深海魚類所含的DHA是神經細胞膜中非常重要的成分，能讓頭腦靈光，記憶力佳而快樂不憂鬱的「聰明食物」。</p>																								
營養標準參照			衛生福利部 國民健康署「每日飲食指南」																					

小朋友要多吃飯才健康喔!

供應商營養師:王子瑄 

午餐執行秘書

校長