食家安 115年04月菜單 基隆市立暖暖高中

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757 廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
01	三	一.DIY奶油白醬拌麵* 義大利麵	二.特製雞翅x1 三節翅	三.奶香白醬拌料* 玉米粒+洋蔥+火腿+蒜	五.珍珠芋圓甜湯 粉圓+芋圓	四.時蔬	芝麻包X1*	4.4	2.3	0.6	2.0	0.0	0.0	582
02	四	一.白米飯 白米	二.蘿蔔燉雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇+薑	三.時蔬豆干* 四季豆+豆干+木耳	五.蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜	四.時蔬	水果x1	4.0	3.2	2.3	2.2	1.0	0.0	737
07	二	一.紅藜飯 白米+紅藜	二.蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥+豆薯+蔥	三.番茄炒蛋* 番茄+蛋	五.豆皮白菜* 大白菜+豆皮+木耳	四.時蔬	水果x1	4.0	3.2	1.6	2.1	1.0	0.0	715
08	三	一.DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二.香滷雞腿排 雞排	三.咖哩拌醬 馬鈴薯+洋蔥+豬肉+紅蘿蔔	五.芹香蘿蔔湯 玉米+白蘿蔔+芹菜+大骨	四.時蔬	銀絲卷x1*	3.9	3.3	0.9	2.0	0.0	0.0	633
09	四	一.白米飯 白米	二.糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+黃椒+紅椒	三.海帶干絲* 海帶+干絲+紅蘿蔔+薑	五.枸杞蒲瓜 扁蒲+木耳+枸杞	四.時蔬	水果x1	4.0	3.3	2.3	1.8	1.0	0.0	726
10	五	一.糙米飯 白米+糙米	二.醬爆肉絲* 豬肉+豆干+洋蔥+木耳	三.鐵板銀芽* 豆芽+豆皮+紅蘿蔔	五.丸片冬瓜* 冬瓜+虱目珍珠丸+薑	四.時蔬	保久乳*	4.0	3.2	2.3	1.5	0.0	1.0	745
13	一	一.白米飯 白米	二.豬肉壽喜燒 豬肉+大白菜+洋蔥+紅蘿蔔	三.義式蔬菜 南瓜+杏鮑菇+玉米筍+蒜	五.鮮茄豆腐* 豆腐+番茄+毛豆仁	四.時蔬	保久乳*	4.5	3.1	1.4	1.5	0.0	1.0	750
14	二	一.燕麥飯* 白米+燕麥粒	二.和風鮮魚 鯰魚丁+白蘿蔔+洋蔥+香菇+薑	三.蔬菜油腐煲* 高麗菜+油豆腐+紅蘿蔔	五.鮮燴黃瓜 大黃瓜+金針菇+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.2	3.1	2.1	1.6	1.0	0.0	711
15	三	一.韓式炒飯 白米	二.特製豬排*1 豬排	三.韓式炒飯配料* 豆芽+玉米粒+紅蘿蔔+火腿+泡菜	五.冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜糖	四.時蔬	綜合堅果x1*	4.4	2.3	1.0	2.0	0.0	0.0	596
16	四	一.白米飯 白米	二.瓜仔雞 雞肉+白蘿蔔+香菇+脆瓜	三.豆瓣四季 四季豆+紅蘿蔔+肉絲	五.蒜蓉海根 海帶根+紅椒+蒜+薑	四.時蔬	水果x1	4.4	2.2	2.1	1.4	1.0	0.0	649
17	五	一.薏仁飯 白米+洋薏仁	二.三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔+薑	三.金黃炒蛋* 雞蛋+玉米粒+洋蔥	五.清炒結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔+香菇+木耳+蒜	四.時蔬	保久乳*	4.2	3.1	1.9	1.7	0.0	1.0	751
20	一	一.白米飯 白米	二.豆醬鮮魚* 水鯊魚+蒟蒻+香菇+洋蔥+薑	三.大瓜甜條* 大黃瓜+玉米筍+甜不辣	五.脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*	4.2	2.3	2.1	1.6	0.0	1.0	691
21	二	一.五穀飯* 白米+五穀米	二.照燒雞腿排x1 雞排	三.蝦香蒲瓜* 扁蒲+香菇+紅蘿蔔+蝦皮	五.螞蟻上樹 豆芽+紅椒+冬粉	四.時蔬	水果x1	4.3	3.1	2.0	1.8	1.0	0.0	725
22	三	蔬食日： 一.DIY味噌拌麵* 烏龍麵	二.和風凍腐* 凍豆腐+大白菜+木耳	三.味噌拌醬* 豆干+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆仁	五.金針湯 金針菇+香菇+金針+薑	四.時蔬	奶皇包x1/履歷豆漿x1	3.6	3.1	1.4	2.0	0.0	0.0	610
23	四	一.白米飯 白米	二.台式鹹水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜+薑	三.海芽蒸蛋* 雞蛋+玉米粒+乾海芽	五.紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.1	3.3	1.8	1.2	1.0	0.0	694
24	五	一.紫米飯 白米+黑糯米	二.泰式炒豬 豬肉+杏鮑菇+洋蔥+番茄+九層塔	三.絲瓜冬粉 絲瓜+金針菇+木耳+冬粉	五.蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪+薑	四.時蔬	保久乳*	4.4	2.2	2.2	1.5	0.0	1.0	696
27	一	一.白米飯 白米	二.馬鈴薯燉豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+青花菜	三.海結滷味* 海帶結+豆干+紅蘿蔔+白蘿蔔	五.木耳四季 四季豆+木耳+紅椒	四.時蔬	保久乳*	4.5	2.6	1.8	2.0	0.0	1.0	745
28	二	一.胚芽飯* 白米+胚芽米	二.青醬雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+紅椒+蒜	三.白菜炒年糕* 大白菜+年糕+肉絲+蝦皮	五.絲瓜豆皮* 絲瓜+豆皮+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.7	2.6	1.3	2.1	1.0	0.0	711
29	三	一.DIY特製鐵板麵* 油麵	二.五香雞翅x1 三節翅	三.特製淋醬 玉米粒+豬肉+紅蘿蔔	五.肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+枸杞+排骨	四.時蔬	豆沙包x1*	3.6	2.5	0.9	2.3	0.0	0.0	566
30	四	一.白米飯 白米	二.沙茶炒豬 豬肉+高麗菜+洋蔥+冬粉+薑	三.南瓜蒸蛋* 雞蛋+南瓜+玉米粒	五.芹香豆干* 豆干+芹菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1	4.5	4.3	1.4	1.6	1.0	0.0	805