食家安 115年08-09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)
31	一	一. 白米飯 白米	二. 古早味肉燥 豬絞肉+杏鮑菇+洋蔥+香菇	三. 清炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包絲	五. 麻婆豆腐* 豆腐+豬絞肉+香菇+蒜+薑	四. 時蔬	水果x1	4.6	3.5	1.8	2.2	1.0	0.0	789
01	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 三杯鮮魚* 水鴨魚丁+杏鮑菇+高麗菜+九層塔+蒜+薑	三. 南瓜炒蛋* 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥	五. 螞蟻上樹 綠豆芽+紅蘿蔔+豬絞肉+冬粉	四. 時蔬	水果x1	4.7	3.8	2.1	3.0	1.0	0.0	862
02	三	一. 咖哩烏龍拌麵* 烏龍麵	二. 特製雞翅x1 三節翅	三. 咖哩醬* 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	五. 綠豆湯 綠豆+地瓜	四. 時蔬	芝麻包x1	5.5	2.0	1.0	2.5	0.0	0.0	673
03	四	一. 白米飯 白米	二. 醬燒雞丁 雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	三. 鹽水時蔬 黑豆干+小黃瓜+玉米筍+紅蘿蔔	五. 蒜炒海帶絲 海帶絲+紅蘿蔔+白干絲+蒜	四. 時蔬	保久乳*	4.2	3.5	2.2	2.2	0.0	1.0	811
04	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 豬肉壽喜燒 豬肉片+大白菜+洋蔥+年糕	三. 香菇豆腐煲* 豆腐+毛豆仁+香菇+紅蘿蔔	五. 黑輪黃瓜 大黃瓜+黑輪+金針菇	四. 時蔬	保久乳*	4.1	3.0	2.2	3.0	0.0	1.0	802
07	一	一. 白米飯 白米	二. 沙茶肉絲 豬肉+綠豆芽+紅蘿蔔	三. 和風蒸蛋* 雞蛋+柴魚片+香菇+玉米粒+毛豆仁	五. 木耳四季 豆干+四季豆+木耳+蒜	四. 時蔬	保久乳*	4.0	3.5	2.1	2.0	0.0	1.0	785
08	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 義式香草雞 雞肉+杏鮑菇+番茄+九層塔	三. 培根高麗* 高麗菜+紅蘿蔔+培根+蒜	五. 田園蔬菜 青花菜+南瓜+玉米筍+豆干	四. 時蔬	水果x1	4.6	2.6	2.5	2.6	1.0	0.0	757
09	三	一. 基隆在地食材：芋頭米粉湯 米粉	二. 特製豬排x1 香蒜大排	三. 香滷油腐* 油豆腐+白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	五. 小卷芋頭* 小卷+芋頭+玉米粒+紅麴頭+高麗菜+芹菜+大骨	四. 時蔬	豆沙包x1*	3.8	3.8	1.2	2.8	0.0	0.0	707
10	四	一. 白米飯 白米	二. 鹽水雞* 雞肉+高麗菜+凍豆腐+紅蘿蔔	三. 玉米彩蔬 玉米粒+豆薯+毛豆仁+紅椒+絞肉	五. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔+豆干	四. 時蔬	水果x1	4.5	3.0	2.5	2.2	1.0	0.0	762
11	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 蒙古肉片 豬肉片+四季豆+洋蔥+紅蘿蔔	三. 豆皮黃瓜* 大黃瓜+豆皮+枸杞	五. 紅燒獅子頭* 獅子頭+大白菜+金針菇	四. 時蔬	保久乳*	3.6	3.6	2.2	2.6	0.0	1.0	794
14	一	一. 白米飯 白米	二. 炸魚排x1*★ 魚排	三. 冬粉拌菜 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+肉絲	五. 彩繪干絲* 白干絲+木耳+紅椒+芹菜	四. 時蔬	保久乳*	4.9	3.8	2.0	3.2	0.0	1.0	922
15	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 日式照燒豬 豬肉+玉米粒+洋蔥+年糕	三. 豆皮白菜* 大白菜+紅椒+豆包絲	五. 鮮蔬玉米 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+豬絞肉	四. 時蔬	水果x1	5.9	2.6	2.0	2.2	1.0	0.0	817
16	三	一. 蔬食日：韓式拌飯 白米+黑糯米+海苔	二. 泡菜豆腐煲 豆腐+大白菜+香菇+泡菜+蒜	三. 韓式拌料* 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔+玉米粒+火腿+熟白芝麻	五. 玉米濃湯* 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉	四. 時蔬	綜合堅果X1*/履歷豆漿	4.3	3.1	1.8	3.0	0.0	0.0	714
17	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒三節翅 三節翅	三. 芝香四季* 四季豆+杏鮑菇+熟白芝麻+肉絲+紅蘿蔔	五. 冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪+香菇	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.5	2.5	3.0	1.0	0.0	725
18	五	一. 小米飯 白米+小米	二. 橙香雞丁* 雞肉+洋蔥+青花菜+紅椒	三. 番茄炒蛋* 雞蛋+番茄+馬鈴薯	五. 義式蔬菜 杏鮑菇+地瓜+玉米筍+毛豆	四. 時蔬	保久乳*	4.7	3.1	2.3	2.2	0.0	1.0	818
21	一	一. 白米飯 白米	二. 筍干燒肉 豬肉片+白蘿蔔+紅蘿蔔+筍干	三. 枸杞蒲瓜* 蒲瓜+木耳+枸杞+肉絲	五. 香雞排x1★ 雞排	四. 時蔬	保久乳*	4.3	3.5	2.3	3.0	0.0	1.0	856
22	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 安東燉雞* 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+寬粉	三. 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆包+蒜	五. 芹香豆干* 豆干+紅蘿蔔+芹菜+木耳	四. 時蔬	水果x1	4.6	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	831
23	三	一. BBQ風味拌麵* 油麵	二. 蜜汁雞腿排x1 雞排	三. BBQ風味醬 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	五. 紫米紅豆湯 紫米+紅豆	四. 時蔬	奶皇包x1*	6.1	2.8	1.1	2.6	0.0	0.0	782
24	四	一. 白米飯 白米	二. 薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔+薑	三. 玉米炒蛋* 雞蛋+玉米粒+洋蔥	五. 台式滷味* 黑豆干+海帶結+白蘿蔔+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.8	3.9	2.0	2.0	1.0	0.0	829
29	二	一. 玉米飯 白米+玉米粒	二. 和風肉片 豬肉片+杏鮑菇+洋蔥+大白菜+甜椒	三. 豆醬鮮筍 竹筍+豆干+紅蘿蔔+木耳	五. 肉末燒冬瓜* 冬瓜+紅蘿蔔+豬絞肉+薑	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.7	2.8	2.6	1.0	0.0	730
30	三	一. 拿坡里肉醬拌麵* 義大利麵	二. 特製翅小腿x2 翅小腿	三. 拿波里肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	五. 南瓜菇菇湯 南瓜+香菇+大骨	四. 時蔬	銀絲卷x1*	4.6	2.2	1.0	2.2	0.0	0.0	611