食家安 115年10月菜單 基隆市暖暖高中

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	四	一. 白米飯 白米	二. 黃燜雞 雞肉+洋蔥+馬鈴薯+杏鮑菇	三. 紅絲豆干* 豆干+紅蘿蔔+高麗菜+芹菜	五. 培根高麗* 高麗菜+玉米粒+碎培根+蒜	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.6	2.1	1.8	1.0	0.0	744
02	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 家常肉片 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+綠豆芽	三. 洋蔥炒蛋* 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔	五. 蒜炒結頭菜* 結頭菜+豆包+紅椒+蒜	四. 時蔬	保久乳x1	4.0	2.5	2.2	2.3	0.0	1.0	726
05	一	一. 白米飯 白米	★二. 香酥海鮮排x1* 海鮮排	三. 海山醬滷味* 白蘿蔔+豆干+玉米段+紅蘿蔔	五. 蒜香菇菇* 杏鮑菇+玉米筍+紅甜椒+蒜+烤麩	四. 時蔬	保久乳	4.1	2.5	2.1	2.2	0.0	1.0	726
06	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 蔥爆肉絲 豬肉+洋蔥+杏鮑菇+紅蘿蔔+蔥+蒜	三. 玉米菜脯蛋* 雞蛋+玉米粒+菜脯+蔥	五. 繽紛時蔬* 青花菜+毛豆仁+洋蔥+紅甜椒+黃甜椒	四. 時蔬	水果x1	4.3	2.8	2.6	2.1	1.0	0.0	731
07	三	一. 基隆在地小吃：DIY咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 香滷雞腿排x1 雞腿排	三. 咖哩拌料* 綠豆芽+豬肉+竹輪+紅蘿蔔	五. 冬瓜粉圓 粉圓+冬瓜糖	四. 時蔬	芋泥包x1*	4.3	2.6	1.8	1.8	0.0	0.0	622
08	四	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 蘿蔔燉雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米筍	三. 香菇高麗* 高麗菜+香菇+豆包	五. 海帶干絲* 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.1	1.9	1.6	1.0	0.0	617
12	一	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 蒜泥肉片 豬肉+高麗菜+馬鈴薯+紅蘿蔔+蒜+薑	三. 鐵板油丁* 油豆腐+洋蔥+香菇+杏鮑菇+蔥	五. 佃煮蘿蔔* 白蘿蔔+蒟蒻+海帶結+麵輪	四. 時蔬	保久乳	4.1	2.6	2.3	1.5	0.0	1.0	707
13	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 酸菜魚丁* 帶皮鮭魚丁+高麗菜+冬粉+綠豆芽+紅甜椒+酸菜+蔥+薑+蒜	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅蘿蔔+小黃瓜	五. 黃瓜甜條* 大黃瓜+木耳+甜不辣	四. 時蔬	水果x1	4.2	3.6	2.2	1.6	1.0	0.0	751
14	三	一. DIY家常炸醬拌麵* 油麵	二. 特製雞翅x1 三節翅	三. 家常炸醬* 豬肉+洋蔥+豆干+香菇	五. 金針排骨湯 金針+金針菇+排骨	四. 時蔬	小肉包x1	4.0	2.7	2.4	1.8	0.0	0.0	624
15	四	一. 白米飯 白米	二. 地瓜燒雞 雞肉+地瓜+洋蔥+紅蘿蔔	三. 木耳四季* 四季豆+豆干+豬肉+木耳	★五. 香雞排*1 香雞排	四. 時蔬	水果x1	4.3	2.1	2.3	1.9	1.0	0.0	662
16	五	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香燉豬* 豬肉+馬鈴薯+青花菜+紅蘿蔔	三. 菇菇蒸蛋* 雞蛋+香菇+玉米粒	五. 田園蔬菜* 南瓜+小黃瓜+玉米筍+豆干	四. 時蔬	保久乳	4.2	2.5	2.3	2.3	0.0	1.0	743
19	一	一. 白米飯 白米	二. 三杯雞 雞肉+杏鮑菇+玉米筍+香菇+薑+九層塔+蒜	三. 鮮菇白菜* 大白菜+豆包+香菇	五. 番茄豆腐煲* 豆腐+番茄+金針菇+木耳	四. 時蔬	保久乳	4.3	2.0	1.9	2.2	0.0	1.0	698
20	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 瓜仔肉 豬肉+香菇+洋蔥+脆瓜	三. 鮮炒黃芽* 黃豆芽+木耳+油片+紅甜椒	五. 雙色花椰 青花菜+玉米筍+雲耳	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.2	2.3	2.0	1.0	0.0	653
21	三	一. 菇菇炊飯 白米+杏鮑菇+香菇+洋蔥+紅蘿蔔	二. 特製豬排x1 香蒜大排	三. 豆皮高麗* 高麗菜+木耳+紅甜椒+豆包	五. 花生薏仁湯* 脆圓+蜜花生+洋薏仁+奶粉	四. 時蔬	綜合堅果x1*/履歷豆漿x1	5.1	3.0	2.1	1.6	0.0	0.0	707
22	四	一. 白米飯 白米	二. 豆乳油腐雞* 雞肉+油豆腐+杏鮑菇+白蘿蔔	三. 金菇燴蛋* 雞蛋+金針菇+紅蘿蔔	五. 醬燒海茸 海茸+紅蘿蔔+豬肉	四. 時蔬	水果x1	4.0	3.1	2.6	1.8	1.0	0.0	719
23	五	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 招牌翅小腿 翅小腿	三. 鮮蔬玉米* 玉米粒+白蘿蔔+紅蘿蔔+毛豆仁	五. 螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+綠豆芽+豬肉	四. 時蔬	保久乳	4.5	2.3	2.5	2.3	0.0	1.0	754
27	二	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 京醬肉絲* 豬肉+小黃瓜+洋蔥+紅蘿蔔	★三. 雞塊x2 雞塊	五. 豆瓣四季* 四季豆+木耳+豬肉+紅甜椒	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.2	2.4	2.2	1.0	0.0	678
28	三	一. 蔬食日：DIY和風拌麵* 烏龍麵	二. 梅干油腐* 油豆腐+筍干+福菜+蒜	三. 和風拌料* 洋蔥+油片+高麗菜+香菇+紅蘿蔔	五. 味噌豆腐湯* 豆腐+乾海芽+大骨	四. 時蔬	奶皇包x1*	4.0	2.5	2.3	2.1	0.0	0.0	620
29	四	一. 白米飯 白米	二. 招牌咖哩雞* 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	三. 三鮮炒丁* 豆干+裙帶菜梗+杏鮑菇	五. 小瓜黑輪* 小黃瓜+玉米筍+黑輪	四. 時蔬	水果x1	4.2	2.7	2.5	1.8	1.0	0.0	700
30	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 蔭鳳梨鮮魚* 水鯊魚丁+大白菜+冬粉+紅蘿蔔+薑+蒜	三. 麻婆豆腐* 豆腐+玉米粒+豬絞肉+香菇	五. 椒麻結頭菜* 結頭菜+紅甜椒+豆包	四. 時蔬	保久乳	4.0	2.4	2.4	1.9	0.0	1.0	706