



# 114年5月份菜單 基隆明德國中



地址：臺北市內湖區新明路195號

服務電話：2792-8561

營養師：江雅萍 (營養字4150號)

| 日期 | 星期 | 主食           | 主菜1                  | 副菜1                   | 副菜2                    | 副菜3 | 湯品                    | 附品    | 全蛋量(份) | 豆蛋量(份) | 蔬菜類(份) | 油脂類(份) | 熱量kcal |
|----|----|--------------|----------------------|-----------------------|------------------------|-----|-----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1  | 四  | ◎芝麻飯<br>▲黑芝麻 | 南洋咖哩雞<br>雞肉 時蔬(煮)    | 海根燒肉<br>▲海根 豬肉 時蔬(炒)  | 彩蔬銀芽<br>綠豆芽 時蔬(炒)      | 有機菜 | 仙草芋圓<br>仙草 芋圓         |       | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 2  | 五  | 香Q白飯         | 黑胡椒豬柳<br>豬肉 時蔬(煮)    | 糖醋雞丁<br>雞肉 時蔬(燒)      | 鮮蔬花椰<br>花椰菜 時蔬(炒)      | 青菜  | 黃瓜雞湯<br>大黃瓜 雞肉        | 水果    | 6.5    | 3      | 2      | 2.3    | 834    |
| 5  | 一  | 糙米飯          | 香檸烤雞翅*1<br>三節翅(烤)    | 豬肉小炒<br>▲豆干 豬肉 時蔬(炒)  | 白菜滷<br>大白菜 時蔬(煮)       | 青菜  | ◎番茄蛋花湯<br>時蔬 番茄 蛋(煮)  |       | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 6  | 二  | 香Q白飯         | 沙茶肉片<br>豬肉 時蔬(炒)     | ★鹽酥雞*3<br>雞肉 時蔬(炸)    | ◎蝦香高麗<br>高麗菜 時蔬 ▲蝦皮(炒) | 青菜  | 嫩薑冬瓜湯<br>冬瓜 薑絲        | 保久乳   | 6.5    | 3      | 2      | 2.6    | 847    |
| 7  | 三  | 義大利麵         | 金喜豬排*1<br>豬排(燒)      | 茄汁肉醬<br>豬肉 時蔬 番茄(煮)   | 金茸鮮瓜<br>瓜 金針菇 時蔬(炒)    | 青菜  | 白玉雞湯<br>白蘿蔔 雞肉        |       | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 8  | 四  | 小米飯          | 乾鍋燒雞<br>雞肉 時蔬(燒)     | ◎菜脯炒蛋<br>蘿蔔乾 蛋 時蔬(炒)  | 麻婆豆腐<br>▲豆腐 時蔬(炒)      | 有機菜 | 綠豆麥片湯<br>綠豆 麥片        | 水果    | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 9  | 五  | 香Q白飯         | 醍醐燻肉<br>豬肉 時蔬(燻)     | 田園玉米<br>馬鈴薯 玉米粒(炒)    | ★麥克雞塊*2<br>麥克雞塊(炸)     | 青菜  | 鮮筍排骨湯<br>筍 排骨         | 水果    | 6.5    | 2.8    | 2      | 2.5    | 828    |
| 12 | 一  | 五穀飯          | BBQ雞排*1<br>雞排(烤)     | 壽喜燒豬<br>豬肉 時蔬(炒)      | 家常滷味<br>凍豆腐 ▲海帶片(滷)    | 青菜  | 柴魚鮮蔬湯<br>白蘿蔔 時蔬 柴魚片   |       | 6.5    | 2.9    | 2      | 2.5    | 835    |
| 13 | 二  | 香Q白飯         | 義式燻肉<br>豬肉 時蔬(燻)     | ★玉米布丁酥*2<br>玉米布丁酥(炸)  | 韓式芥菜<br>黃豆芽 時蔬(炒)      | 青菜  | 鮮瓜大骨湯<br>瓜 豬骨         | 果汁    | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 14 | 三  | 手撕雞肉飯        | ★香酥豬排*1<br>豬排(炸)     | ◎香Q滷蛋*1<br>蛋(滷)       | 蒜酥豆段<br>豆段 時蔬 蒜酥(炒)    | 青菜  | 榨菜肉絲湯<br>榨菜 豬肉 時蔬     |       | 6.5    | 2.8    | 2      | 2.5    | 828    |
| 15 | 四  | ◎芝麻飯<br>黑芝麻  | 韓式年糕雞<br>雞肉 年糕 時蔬(炒) | 油腐燒筍<br>油豆腐 筍(燒)      | 木須高麗<br>高麗菜 木耳(炒)      | 有機菜 | ◎黑糖紮圓<br>撞奶<br>紮圓 ▲奶粉 | 水果    | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 16 | 五  | 香Q白飯         | ◎泰式蝦排*1<br>蝦排(烤)     | 沙嗲燒肉<br>豬肉 時蔬(燒)      | 螞蟻上樹<br>冬粉 時蔬 豬肉(炒)    | 青菜  | ◎海苔味噌湯<br>▲海帶芽 蛋      | 水果    | 6.5    | 2.9    | 2      | 2.5    | 835    |
| 19 | 一  | 紫米飯          | 炙燒豬排*1<br>豬排(燒)      | 蜜汁豆干<br>▲豆干 時蔬(燻)     | 脆炒津白<br>大白菜 時蔬(炒)      | 青菜  | 筍香雞湯<br>時蔬 筍 雞肉       | TAP豆漿 | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 20 | 二  | 香Q白飯         | 三杯雞<br>雞肉 時蔬 米血糕(炒)  | ◎海苔章魚燒*2<br>魷魚丸 海苔(烤) | 茄汁洋芋燒肉<br>馬鈴薯 豬肉 時蔬(燒) | 青菜  | ◎玉米蛋花湯<br>玉米粒 蛋 時蔬    | 保久乳   | 6.5    | 2.9    | 2      | 3      | 858    |
| 21 | 三  | ◎招牌油飯<br>蝦皮  | ★夜市雞翅*1<br>三節翅(炸)    | 甜醬關東煮<br>米血糕 香丸 時蔬(煮) | 彩繪花椰<br>花椰菜 時蔬(炒)      | 青菜  | 田園豆腐湯<br>時蔬 豆腐        |       | 6.7    | 3      | 2      | 2.5    | 857    |
| 22 | 四  | 麥片飯          | 梅干扣肉<br>豬肉 梅干菜 筍乾(煮) | ◎柴魚蒸蛋<br>蛋 柴魚片(蒸)     | 時蔬鮮瓜<br>瓜 時蔬(炒)        | 有機菜 | 紅豆豆花<br>蜜紅豆 豆花        | 水果    | 6.5    | 3.0    | 2.0    | 3      | 865    |
| 23 | 五  | 香Q白飯         | 蠔油燒雞<br>雞肉 時蔬(煮)     | 泰式打拋肉<br>豬肉 時蔬 番茄(煮)  | 川味豆腐<br>▲豆腐 時蔬(煮)      | 青菜  | 芥菜豬骨湯<br>黃豆芽 豬骨       | 水果    | 6.5    | 2.8    | 2      | 3      | 850    |
| 26 | 一  | 胚芽飯          | ★脆皮翅腿*2<br>翅小腿(炸)    | 肉片油豆腐<br>油豆腐 豬肉 時蔬(煮) | 清炒高麗<br>高麗菜 時蔬(炒)      | 青菜  | ◎味噌湯<br>海帶芽 蛋         |       | 6.7    | 2.9    | 2      | 2.5    | 849    |
| 27 | 二  | 香Q白飯         | ◆◎紅燒魚丁<br>水鯊魚丁 時蔬(燒) | 爆炒豬肉<br>豬肉 時蔬(炒)      | 薑絲冬瓜<br>冬瓜 時蔬(炒)       | 青菜  | 大滷湯<br>▲豆腐 時蔬 筍       | 果汁    | 6.2    | 3      | 2      | 2.5    | 822    |
| 28 | 三  | 台式長麵         | BBQ烤雞*1<br>雞排(烤)     | 古早味肉燥<br>豬肉 ▲干丁(煮)    | 白玉甜條<br>白蘿蔔 甜不辣(煮)     | 青菜  | 羅宋湯<br>番茄 時蔬          |       | 6.5    | 3      | 2      | 2.5    | 843    |
| 29 | 四  | 香Q白飯         | 宮保雞丁<br>雞肉 時蔬(炒)     | ◎番茄炒蛋<br>番茄 蛋(燒)      | 海帶干絲<br>▲海帶 干絲 時蔬(炒)   | 有機菜 | 清爽玉米湯<br>玉米 豬肉        | 水果    | 6.5    | 3      | 2      | 3      | 865    |
| 30 | 五  | 端午連假不供餐      |                      |                       |                        |     |                       |       |        |        |        |        |        |

★因市場因素更換菜色,敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★

◎含過敏原食材標示★本菜單含有海鮮、花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適過過敏體質食用★

★本公司皆使用國產豬肉★ ▲表高鈣食材

◆表示3章認證水產品 ★表示作物

| 主菜種類(次/月)  |           |    |     | 主菜食材特性分析(次/月) |          | 副菜食材分析(次/月) |    | 其他分析(次/月) |    |
|------------|-----------|----|-----|---------------|----------|-------------|----|-----------|----|
| 豆類<br>及其製品 | 魚肉<br>及海鮮 | 豬肉 | 雞肉  | 生鮮食材          | 調理<br>食品 | 加工食品        |    | 油炸食品      | 甜湯 |
|            |           |    |     |               |          | 魚肉類         | 其他 |           |    |
|            |           |    |     |               |          |             |    |           |    |
| 0次         | 2次        | 8次 | 11次 | 20次           | 1次       | 1次          | 2次 | 6次        | 4次 |