＊五堵午餐群組菜單開立重點：

一、營養午餐菜單設計係以教育部「學校午餐食物內容及營養基準」為主要原則，提供學童健康成長所需的營養素，以讓學生獲得適量、均衡、多樣化的健康飲食，且為團體伙食，口味無法客製化。

二、午餐菜色開立也須從五堵廚房現有設備種類來評估，以利供餐流程順利，及時供餐。

三、此月菜單版本為草案，每週五公告下週確定的菜單明細。

基隆市七堵區五堵共廚群組114年12月份學校午餐菜單

日 期	星期	主 食	副 食			湯	水果/乳品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類(份)	油脂類	份數
12/1	一	五穀飯	筍乾燒肉	三杯豆干	季節時蔬	青木瓜排骨湯	保久乳	全穀雜糧類				4.7		份
12/2	二	香Q米飯	香滷腿排*1	培根花椰	季節時蔬	薑絲冬瓜湯	堅果	豆魚蛋肉類				2.6		份
12/3	三	金瓜炒米粉		洋蔥豬柳	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	蔬菜類				1.7		份
12/4	四	燕麥飯	南洋咖哩雞	茶葉蛋	季節時蔬	四神湯	★保久乳	水果類				0.4		份
12/5	五	紅藜飯	照燒豬肉	關東煮	有機時蔬	綜合鮮蔬湯	水果	油脂類				2.4		份
12/8	一	五穀飯	壽喜燒肉片	鐵板銀芽	季節時蔬	燒仙草	保久乳	全穀雜糧類				4.7		份
12/9	二	香Q米飯	茄汁豬排*1	開陽高麗	季節時蔬	味噌貢丸蛋花湯	堅果	豆魚蛋肉類				2.7		份
12/10	三	虱目魚玉米粥		蠔油雞丁	季節時蔬	鮮肉包*1	水果	蔬菜類				1.4		份
12/11	四	燕麥飯	佛跳牆	紅娘炒蛋	季節時蔬	鮮菇黃瓜湯	★保久乳	水果類				0.4		份
12/12	五	香鬆飯	雞肉筑前煮	麻婆豆腐	有機時蔬	山藥大骨湯	水果+豆漿	油脂類				2.4		份
12/15	一	五穀飯	麵輪燒肉	彩蔬干丁	季節時蔬	肉羹湯	保久乳	全穀雜糧類				4.8		份
12/16	二	香Q米飯	蜜汁雞腿*1	香炒年糕	季節時蔬	白菜鮮菇湯	堅果	豆魚蛋肉類				2.6		份
12/17	三	沙茶雞肉燴飯		奶香洋芋燉肉	季節時蔬	金茸蛋花湯	水果	蔬菜類				1.4		份
12/18	四	燕麥飯	蔥油肉燥	番茄蛋豆腐	季節時蔬	榨菜肉絲湯	★保久乳	水果類				0.4		份
12/19	五	胚芽飯	麻油雞	大溪滷味	有機時蔬	紅豆湯圓	水果	油脂類				2.4		份
12/22	一	五穀飯	蒜泥白肉	玉米炒蛋	季節時蔬	白菜冬粉湯	保久乳	全穀雜糧類				4.7		份
12/23	二	海苔飯	五香雞翅*1	鹹蛋高麗菜	季節時蔬	味噌小魚豆腐湯	堅果	豆魚蛋肉類				3.2		份
12/24	三	義大利麵		鹹酥雞	季節時蔬	火腿玉米濃湯	水果	蔬菜類				1.6		份
12/25	四	行憲紀念日						水果類				0.5		份
12/26	五	玉米飯	豆醬魚丁	黃瓜丸片	有機時蔬	銀蘿雞湯	水果+豆漿	油脂類				2.6		份
12/29	一	五穀飯	京醬肉絲	柴魚蒸蛋	季節時蔬	番茄羅宋湯	保久乳	全穀雜糧類				4.7		份
12/30	二	海苔飯	蒲燒鯛魚	小瓜素雞	季節時蔬	銀蘿排骨湯	堅果	豆魚蛋肉類				3.2		份
12/31	三	台式肉燥乾拌麵		鹽水鮮蔬	季節時蔬	酸辣湯	水果	蔬菜類				1.6		份
國小學童午餐食物內容與營養基準份量範圍							1-3年級	4.5	2	1.5	1	1	2	份
							4-6年級	5		2			2.5	份