

古亭國中 10月菜單

日期	星期	主食	主菜1			青菜	湯品	附品	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)
1	一	麥片飯 白米、麥片-蒸	蔥燒雞 雞肉-燒	菜脯蛋 菜脯、蛋-炒	木須三絲 白干絲、木耳絲、紅蘿蔔絲-炒	青菜	仙草蜜 仙草、黑糖-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.8	1.0	874
2	二	加鈣飯 加鈣米-蒸	泡菜肉片 豬肉、泡菜-炒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-燒	乾煸四季 四季豆-炒	青菜	酸辣湯 肉絲、豆腐、木耳-煮	保久乳	6.5	2.7	1.8	2.7		824
3	三	番茄肉醬義麵 肉醬、義麵-煮	★轟炸雞腿 雞肉-炸	鮮筍炒肉絲 鮮筍、肉絲-炒	雙色花椰 花椰、紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯-煮	水果	6.3	2.5	1.7	2.9	1.0	862
4	四	香Q飯 白米-蒸	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥-炒	客家小炒 豆干、豬肉-炒	蝦米白菜 蝦米、白菜-燒	青菜	魚丸湯 魚丸-煮	保久乳	6.5	2.7	1.7	2.8		826
5	五	糙米飯 糙米、白米-蒸	義式燉雞 雞肉、馬鈴薯-燒	田園鮮菇 時蔬、鮮菇-炒	香滷筍絲 筍絲-炒	青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨-煮	水果	6.5	2.6	1.9	2.8	1.0	884
8	一	地瓜飯 +芋泥包 白米、地瓜-蒸	★素香酥魚 素魚-炸	玉米炒蛋 玉米、蛋-炒	脆炒高麗 高麗、紅蘿蔔-炒	青菜	鮮菇湯 鮮菇、時蔬-煮	保久乳 +水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	867
9	二	招牌米糕 香菇、糯米-炒	蜜汁雞腿 雞肉-燒	奶香白菜 白菜、時蔬-燒	脆炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔-炒	青菜	布丁可可 布丁、可可-煮	保久乳	6.3	2.7	1.7	2.7		808
10	三	國慶日 ~放假日~												
11	四	香Q飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、九層塔-炒	茄汁甜條 甜條-炒	咖哩白花 花椰、咖哩-炒	青菜	米粉湯 米粉-煮	保久乳	6.5	2.6	1.8	2.8		821
10/12 段考半天 不供餐														
15	一	加鈣飯 加鈣米-蒸	蒜泥白肉 豬肉-煮	什錦蝦球 蝦球、時蔬-炒	★地瓜薯條 地瓜薯條-炸	青菜	鮮筍湯 筍子-煮	水果	6.4	2.5	1.9	2.9	1.0	874
16	二	紫米飯 紫米、白米-蒸	★喀滋鹽酥雞 雞肉-炸	毛豆菇丁 毛豆、鮮菇-炒	木須三絲 白干絲、木耳絲、紅蘿蔔絲-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋-煮	保久乳	6.3	2.7	1.8	2.9		819
17	三	飄香炒麵 肉絲、高麗、麵-炒	照燒肉排 豬肉-燒	刈包+花生粉 刈包、花生粉-蒸	甜辣酸菜 酸菜-炒	青菜	紅豆豆花 紅豆、豆花-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.8	1.0	874
18	四	香Q飯 白米-蒸	沙嗲咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯-燒	木須花椰 木耳絲、花椰菜-炒	香拌海根 海根-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨-煮	保久乳	6.4	2.5	1.8	2.8		807
19	五	麥片飯 白米、麥片-蒸	黑椒肉片 豬肉、洋蔥-燒	芹香雞捲 芹菜、雞捲-炒	開陽蒲瓜 開陽、蒲瓜-燒	青菜	肉羹湯 肉羹、時蔬-煮	水果	6.5	2.8	1.9	2.9	1.0	903
22	一	糙米飯 糙米、白米	塔香三杯雞 雞肉、九層塔-炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋-炒	黃瓜貢片 黃瓜、貢片-炒	青菜	玉米銀蘿湯 玉米、白蘿蔔-煮	水果	6.4	2.7	1.8	2.8	1.0	882
23	二	胚芽飯 胚芽、白米-蒸	梅干扣肉 朴菜、豬肉-炒	海結雙拼 海結、百頁結-炒	鮮炒脆筍 筍子-炒	青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋-煮	保久乳	6.5	2.7	1.8	2.8		829
24	三	奶油培根麵 培根、義麵-煮	★豪大雞排 雞肉-炸	紅燒蘿蔔 蘿蔔-燒	鮮菇花椰 鮮菇、青花-炒	青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐-煮	水果	6.4	2.6	1.7	2.9	1.0	876
25	四	紫米飯 紫米、白米-蒸	醬爆豬柳 洋蔥、豬肉-炒	蒜香素雞 素雞、時蔬-炒	培根高麗 高麗、培根-炒	青菜	檸檬愛玉 愛玉、檸檬汁-煮	保久乳	6.3	2.5	1.8	2.9		804
26	五	香Q飯 白米-蒸	日式雞排 雞肉-滷	咖哩肉末 洋芋、豬肉-燒	白菜滷 白菜、香菇-滷	青菜	貢丸湯 貢丸-煮、煮	水果	6.4	2.6	1.8	2.8	1.0	874
29	一	加鈣飯 加鈣米-蒸	迷迭香豬排 豬肉-燒	五香豆干 豆干-滷	什錦粉絲煲 冬粉、時蔬-燒	青菜	脆瓜雞湯 脆瓜、雞丁-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1	867
30	二	紫米飯 紫米、白米-蒸	照燒里肌 豬肉-燒	田園四錦 芋頭、三色豆-炒	麻醬四季 麻醬、四季豆-炒	青菜	白玉排骨湯 蘿蔔、排骨-煮	保久乳	6.5	2.7	1.8	2.8		829
31	三	日式烏龍麵 時蔬、豬肉、麵-炒	★卡啦雞排 雞肉-炸	蜜糖滷味 丸子、豆干-滷	鐵板豆芽 豆芽、紅蘿蔔-炒	青菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁-煮	水果	6.4	2.8	1.9	2.8	1.0	892
每餐供應約850大卡：全穀根莖類6.5份、豆魚肉蛋類2-2.5份、蔬菜類2份、油脂類2.5-3份														