



食家安

古亭國中 12月菜單

日期	星期	主食	主菜1	副菜	青菜	湯品	附品	五穀 根莖 (份)	蛋白 肉類 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 類 (份)	熱量 (大卡)	
3	一	營養胚芽飯 胚芽+白米-蒸	糖醋咕咾肉 豬肉+時蔬-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	綠野四季豆 四季豆-煮	青菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞肉-煮	水果	6.3	2.4	1.6	2.5	1.0	834
4	二	香Q米飯 白米-蒸	★喀滋鹽酥雞 雞肉-炸	宮保豆腐 豆腐+時蔬-煮	香蒜奶油玉米 玉米+奶油-煮	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	保久乳	6.5	2.7	1.7	2.7	1.0	882
5	三	香濃白醬義大利麵 奶粉+義麵-煮	美式烤肋排 豬肋排-烤	洋芋佐培根 洋芋+培根-燒	海味三絲 海帶+芹菜+紅蘿蔔-煮	青菜	宇治抹茶紅豆 抹茶粉+薏仁+紅豆-煮	水果	6.3	2.4	1.6	2.5	1.0	834
6	四	香Q米飯 白米-蒸	花瓜雞肉煮 雞肉+花瓜+時蔬-煮	客家小炒 豆干+豬肉-炒	田園鮮蔬 高麗菜+木耳-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮	保久乳	6.5	2.7	1.7	2.6	1.0	877
7	五	養生糙米飯 糙米+白米-蒸	鐵路豬排 豬肉-燒	三杯野菜揚 百頁+蒟蒻+九層塔-煮	木須蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦米-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排-煮	水果	6.5	2.7	1.7	2.6	1.0	877
10	一	黃金地瓜飯 地瓜+白米+蔥花捲-蒸	★素雞塊X3 素肉-炸	蜜汁豆乾 豆乾+海帶-滷	脆炒筍片 筍子-炒	青菜	蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯-煮	水果+保久乳	6.4	2.8	1.6	2.6	1.0	875
11	二	香Q米飯 白米-蒸	和風咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯-煮	韓味泡菜魚輪 魚輪+泡菜-煮	豆皮鮮菇 豆皮+鮮菇-煮	青菜	薏仁綠豆湯 薏仁+綠豆-煮	保久乳	6.3	2.7	1.7	2.7	1.0	868
12	三	哈姆高麗拌飯 白米+高麗菜+火腿-炒	蒜味胡椒里肌 里肌肉-燒	芹香雞捲 雞捲+芹菜-炒	脆炒如意芽 黃豆芽+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌海芽湯 海芽+味噌-煮	水果	6.5	2.6	1.5	2.5	1.0	860
13	四	香Q米飯 白米-蒸	塔香三杯雞 雞肉+九層塔-煮	銀蘿肉羹 白蘿蔔+肉羹+紅蘿蔔-煮	薑絲麵腸 麵腸、酸菜、薑絲	青菜	玉米大骨湯 玉米+大骨-煮	保久乳	6.4	2.5	1.5	2.4	1.0	841
14	五	元氣紫米飯 白米+紫米-蒸	醃翻滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	什錦豆腐 豆腐+時蔬-煮	蒜香高麗 高麗菜-炒	青菜	田園羅宋湯 蕃茄+洋芋-煮	水果	6.4	2.5	1.5	2.4	1.0	841
17	一	香Q米飯 白米-蒸	★卡拉炸雞腿 雞腿-炸	開陽四季豆 四季豆+開陽-煮	黑胡椒青蔬 西芹+鮮菇+彩椒-煮	青菜	海結大骨湯 海結+大骨-煮	水果	6.4	2.5	1.5	2.4	1.0	841
18	二	元氣紫米飯 白米+紫米-蒸	醬爆肉柳 豬肉+洋蔥-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲-煮	青菜	筍片湯 筍子-煮	保久乳	6.3	2.7	1.6	2.5	1.0	856
19	三	青醬培根義大利麵 培根+義麵+青醬-煮	B B Q 烤雞 雞肉-烤	三杯玉米 玉米段+九層塔-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+黑輪	青菜	南瓜濃湯 南瓜+雞蛋-煮	水果	6.2	2.7	1.5	2.4	1.0	842
20	四	養生糙米飯 糙米+白米-蒸	高昇排骨 排骨-煮	肉燥油腐 油腐+豬肉-煮	開陽葫蘆瓜 開陽、葫蘆瓜-炒	青菜	香菇雞湯 香菇+雞肉-煮	保久乳	6.2	2.5	1.8	2.5	1.0	839
21	五	香Q米飯 白米-蒸	蝦醬蒜子悶雞球 雞肉+時蔬-煮	★大三角薯餅 馬鈴薯-炸	香滷筍絲 筍子+麵輪-滷	青菜	紅豆湯圓 紅豆+湯圓-煮	水果	6.4	2.8	1.6	2.6	1.0	875
22	六	健康麥片飯 麥片+白米-蒸	三杯鮮魚煮 魚丁+九層塔+米血-煮	酸菜佐滷味 豆干+時蔬-煮	主廚滷白菜 白菜+香菇-滷	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	水果	6.4	2.8	1.6	2.6	1.0	875
24	一	營養胚芽飯 胚芽+白米-蒸	蠔油燒雞 雞肉+蔥-煮	黃瓜燴魚卵卷 黃瓜+魚卵卷-煮	綠野鮮菇 青花+鮮菇-炒	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲-煮	水果	6.3	2.7	1.6	2.5	1.0	856
25	二	養生糙米飯 糙米+白米-蒸	★港式叉燒肉 後腿肉-炸	泰式細粉煲 粉絲+時蔬-煮	脆炒天婦羅 天婦羅+時蔬-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋-煮	保久乳	6.4	2.6	1.7	2.6	1.0	863
26	三	中華什錦炒麵 豬肉+時蔬+麵-炒	醬燒肉排 豬肉-燒	★黃金地瓜薯條 地瓜-炸	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-煮	青菜	牛蒡肉絲湯 牛蒡+肉絲-煮	水果	6.3	2.5	1.6	2.7	1.0	850
27	四	元氣紫米飯 白米+紫米-蒸	泰式嫩雞 雞肉-燒	木須高麗 高麗+木須-炒	柴魚花枝丸X2 花枝丸+柴魚片-煮	青菜	燒仙草QQ 燒仙草+QQ-煮	保久乳	6.2	2.6	1.5	2.7	1.0	848
28	五	香Q米飯 白米-蒸	軟嫩豬排 豬肉-煮	豆豉干片 豆干+豆豉+小魚-炒	燒雙色 蘿蔔+紅蘿蔔-燒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋-煮	水果	6.5	2.7	1.5	2.6	1.0	872

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