第一餐盒
電話:2652-1898
傳真:2788-0564
地址:臺北市重陽路263巷8號
HACCP衛評餐製字第087號
本公司已投保蘇黎世保險伍仟萬
營養師:陳品靜 營養字第005184號
衛生管理:殷玉珊、殷海清

102 年 11 月 學 生 營 養 午 餐 菜 單

古亭國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	副菜三	湯品	主食/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	五	白米飯 白米	和風燒肉片 肉片、洋蔥片(炒)	*麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	黃瓜雙燴 黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	味噌豆腐湯 洋蔥、豆腐	6	2.8	2.1	2.5	799
4	一	糙米飯 白米、糙米	泰式雞肉捲 雞肉捲(烤)	日式咖哩肉 馬鈴薯、肉丁、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	蔬菜寬粉 寬粉、蔬菜(炒)	鮮菇冬瓜 冬瓜、香菇、杏鮑菇(炒)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋花	6.3	2.5	2	2.7	800
5	二	西西里蕃茄義大利麵 義大利麵	德式香腸 熱狗(水煮)	西西里蕃茄 玉米粒、洋蔥、馬鈴薯(煮)	*波浪薯條 薯條(炸)	花椰雙星 青花菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	巧克力雞蛋雙色布丁 布丁	6.7	2.3	1.8	2.5	802
6	三	白米飯 白米	紐澳良烤雞 雞排(烤)	麻婆豆腐 豆腐、木耳、紅蘿蔔、絞肉(炒)	黃金起司球 X1 起司球(烤)	香菇敏豆 敏豆、香菇(炒)	青菜	柴魚冬瓜湯 冬瓜、薑絲	6.1	2.4	1.9	2.5	767
7	四	白米飯 白米	嫩肩菲力豬 豬排(滷)	招牌瓜仔肉 翠瓜、豆干、絞肉	紅絲燴蛋 蛋、紅蘿蔔(炒)	蝦米白菜 大白菜、木耳(炒)	青菜	蘿蔔雞湯 雞丁、白蘿蔔、香菇	6.2	2.5	1.8	2.7	788
8	五	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、洋蔥、米血、九層塔(炒)	BBQ 花枝丸 X1 花枝丸(滷)	客家小炒 豆干、芹菜、肉絲(炒)	香菇扁蒲 蒲瓜、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	大滷湯 竹筍片、木耳、肉絲、蛋	6.4	2.4	2	2.6	795
11	一	五穀飯 白米、五穀米	沙茶豬排 豬排(滷)	烤麩燴鮮菇 烤麩、蔬菜、杏鮑菇(炒)	蒜香敏豆 敏豆、蒜頭(炒)	*脆皮芋頭餅 芋頭餅(炸)	青菜	百香椰果愛玉 百香椰果、愛玉	6.2	2.5	2.1	2.7	796
12	二	白米飯 白米	蘋果咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥(炒)	肉燥滷蛋 滷蛋、絞肉(滷)	什錦大瓜 大黃瓜、木耳(炒)	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	薑絲大骨湯 大骨、蔬菜	6.3	2.4	2	2.6	788
13	三	白米飯 白米	*酥炸大雞腿 雞腿(炸)	豆干小炒 豆干、蔬菜(炒)	奶香玉米 玉米粒、紅蘿蔔(炒)	豆乳白菜 大白菜、木耳(炒)	青菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔、丸子	6.2	2.5	1.9	2.7	791
14	四	台式肉燥炸醬麵 麵條	金喜肉排 肉排(滷)	洋芋鮮燴 馬鈴薯、蔬菜(炒)	肉燥炸醬 豆干、絞肉(炒)	蒜香花椰 青花菜、蒜頭(煮)	青菜	酸辣湯 木耳、竹筍、紅蘿蔔、豆腐	6.3	2.3	2.1	2.5	779
15	五	白米飯 白米	墨西哥檸香雞翅 雞翅(烤)	京醬豆腐 豆腐、木耳、絞肉(炒)	糖醋甜條 甜不辣、蔬菜(炒)	香菇四季 四季豆、香菇(炒)	青菜	高山筍片湯 竹筍片	6.1	2.5	2	2.6	782
18	一	三穀飯 白米、三穀米	橙汁咕咾肉 豬肉、洋蔥、馬鈴薯(炒)	彩燴蝦球 蝦球、玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔(炒)	藥膳冬瓜 冬瓜、香菇(滷)	酥烤蘋果派 蘋果派(烤)	青菜	主廚南瓜湯 南瓜、蔬菜、洋蔥	6.4	2.4	1.8	2.5	786
19	二	白米飯 白米	*勁爆雞米花 X5 雞米花(炸)	洋蔥炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥(炒)	鐵板豆腐 豆腐、竹筍片、木耳(炒)	芝麻海帶 海帶結、白芝麻(炒)	青菜	鮮瓜小排湯 黃瓜、小排	6.2	2.5	2	2.7	793
20	三	白米飯 白米	黑胡椒豬排 肉排、洋蔥(滷)	港式蘿蔔糕 X1 蘿蔔糕(煎)	蔬菜薯丁 馬鈴薯、蔬菜(炒)	木耳敏豆 敏豆、木耳(炒)	青菜	沙茶魷魚羹 蘿蔔、魷魚羹、蔬菜	6.3	2.6	2.1	2.7	810
21	四	奶油蘑菇蔬菜麵 義大利麵	照燒翅腿 X2 翅腿(滷)	奶油蘑菇醬 鮮菇、蔬菜、玉米粒、洋蔥(煮)	星星薯餅 X2 星星薯餅(烤)	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔(煮)	青菜	綠豆麥片綜合甜湯 綠豆、麥片	6.5	2.4	1.8	2.6	797
22	五	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、蒜泥(煮)	*海洋花枝呼拉圈 X2 花枝捲(炸)	肉醬豆干 豆干、絞肉(炒)	鮮菇蒲瓜 蒲瓜、鮮菇、木耳(煮)	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁、香菇	6.4	2.5	1.8	2.7	802
25 蔬食日	一	香鬆飯 白米、香鬆	三杯鮮菇 鮮菇、百頁(炒)	昆布關東煮 蘿蔔、海帶、油豆腐(炒)	香菇燒賣 X2 香菇燒賣(蒸)	鮮燴白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋	6.3	2.5	2	2.7	800
26	二	白米飯 白米	醬汁豚肉 豬柳、洋蔥(炒)	府城蝦捲 X1 蝦捲(烤)	芹香海帶 海帶絲、芹菜(炒)	蔬菜寬粉 木耳、蔬菜、寬粉	青菜	玉米濃湯 玉米粒、蛋、洋蔥	6.1	2.5	1.8	2.5	772
27	三	白米飯 白米	*藍帶起司豬排 起司豬排(炸)	肉燥滷蛋 滷蛋、絞肉	黃瓜蒟蒻 大黃瓜、蒟蒻(炒)	豆芽三絲 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)	青菜	沖繩黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	6.3	2.3	2.1	2.6	783
28	四	五穀飯 白米、五穀米	酸甜雞丁 雞丁、蔬菜(燴)	*酥炸柳葉魚 X1 柳葉魚(炸)	滷味油豆腐 三角油豆腐	香菇敏豆 敏豆、香菇(炒)	青菜	樹薯蛋花湯 樹薯、蛋	6.2	2.4	2	2.5	777
29	五	白米飯 白米	叉燒豬排 叉燒豬排(烤)	咖哩魚蛋 魚但(滷)	三色蒲瓜 蒲瓜、木耳、紅蘿蔔(炒)	腐皮高麗 豆皮、高麗(炒)	青菜	日式豆腐湯 豆腐	6.3	2.3	1.9	2.7	783