

102 年 8、9 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 | 蛋/份 | 肉/份 | 蔬菜/份 | 油脂/份 | 熱量/大卡 | |
|----|---|--------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------|-----|--------------------|------|-----|-----|------|------|-------|--|
| 30 | 五 | 香Q白米 白米 | 洋蔥豬柳 洋蔥、豬柳(炒) | 椒鹽雞球 X3 雞丁球(炸) | 番茄炒蛋 番茄、蛋(炒) | 金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒) | 青菜 | 蘿蔔丸子湯 蘿蔔、丸子 | 6.3 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 803 | | |
| 2 | 一 | 糙米飯 糙米、白米 | 卡啦雞排 雞排(炸) | 什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(炒) | 波波玉米 玉米(炒) | 香滷白菜 白菜、紅蘿蔔、豆皮絲(炒) | 青菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | 817 | | |
| 3 | 二 | 香Q白米 白米 | 芝麻燒肉 肉片、洋蔥、芝麻(炒) | 珍味蝦捲 蝦捲(烤) | 鐵板豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔(炒) | 蒜香四季豆 四季豆(炒) | 青菜 | 綠豆麥片湯 綠豆、麥片 | 6.5 | 2.6 | 1.7 | 2.6 | 785 | | |
| 4 | 三 | 炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、肉絲 | 碳香雞肉捲 雞肉捲(烤) | 海結燒肉 海結、肉片(炒) | 什錦蒲瓜 蝦皮、蒲瓜、魚板、紅蘿蔔(炒) | 燒賣 燒賣(蒸) | 青菜 | 大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 2.4 | 833 | | |
| 5 | 四 | 香Q白米 白米 | 鐵路豬排 豬排(滷) | 咖哩魚蛋 魚蛋(滷) | 豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽菜、蔬菜(炒) | 玉兔包 玉兔包(蒸) | 青菜 | 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨 | 6.7 | 2.4 | 2 | 2.4 | 813 | | |
| 6 | 五 | 香Q白飯 白米 | 三杯雞 九層塔、洋蔥、米血、雞丁(炒) | 鮮蔬獅子頭 蔬菜、獅子頭(炒) | 鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒) | 木耳青花 木耳、青花菜(炒) | 青菜 | 味噌豆腐湯 豆腐、海芽 | 6.3 | 2.5 | 2 | 2.5 | 800 | | |
| 9 | 一 | 燕麥飯 燕麥、白米 | 香菇百頁 香菇、鮮菇、百頁(炒) | 照燒素肉 蔬菜、素肉丁(炒) | 黃瓜蒟蒻 黃瓜、蒟蒻(炒) | 五香滷蛋 蛋(滷) | 青菜 | 冬瓜仙草蜜 冬瓜茶、仙草 | 6.3 | 2.6 | 1.8 | 2.5 | 794 | | |
| 10 | 二 | 香Q白米 白米 | 招牌咖哩肉 洋蔥、馬鈴薯、肉片(炒) | 蛋蛋魚 柳葉魚(炸) | 鍋燒白菜 白菜、木耳(炒) | 紅燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 香甜玉米湯 玉米塊 | 6.8 | 2.5 | 2 | 2.4 | 832 | | |
| 11 | 三 | 香Q白米 白米 | 美式炸雞腿 雞腿(炸) | 豆乾小炒 豆干、木耳、蔬菜(炒) | 五彩蝦球 蝦球、玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒) | 糯米丸 糯米丸(蒸) | 青菜 | 南瓜湯 南瓜、洋蔥、蔬菜 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.7 | 820 | | |
| 12 | 四 | 五穀飯 五穀米、白米 | 蘑菇豬排 豬排(滷) | 油悶桂筍 青筍(炒) | 三色薯丁 紅蘿蔔、馬鈴薯、樹薯(炒) | 韭菜豆芽 韭菜、豆芽(炒) | 青菜 | 香菇雞湯 香菇、蘿蔔、雞丁 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 810 | | |
| 13 | 五 | 義大利麵 義大利麵 | 大亨熱狗 熱狗(煮) | 番茄肉醬 番茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮) | 薯條 薯條(炸) | 雙色花菜 香菇、青花菜(炒) | 青菜 | 巧達濃湯 洋蔥、玉米、馬鈴薯、 | 6.8 | 2.5 | 1.8 | 2.6 | 836 | | |
| 14 | 六 | 香Q白飯 白米 | 照燒雞排 雞排(滷) | 魚香炒蛋 絞肉、紅蘿蔔、蔬菜、蛋(炒) | 蘿蔔百頁 蘿蔔、百頁(滷) | 鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒) | 青菜 | 山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、小排 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.5 | 810 | | |
| 16 | 一 | 香Q白飯 白米 | 佛跳牆 排骨酥、肉丁、烏蛋、芋頭、竹筍(炒) | 土魷魚丁 X2 土魷魚(炸) | 蒜香素雞 素雞、芹菜(炒) | 田園什錦 玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒) | 青菜 | 黑糖地瓜薏仁 地瓜、薏仁 | 6.6 | 2.5 | 1.5 | 2.5 | 802 | | |
| 17 | 二 | 糙米飯 糙米、白米 | 鹽酥雞 X4 雞丁(炸) | 三色炒蛋 三色豆、蛋、蔬菜(炒) | 海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒) | 五香油豆腐 油豆腐(滷) | 青菜 | 肉羹湯 蘿蔔、肉羹 | 6.1 | 2.6 | 1.5 | 2.7 | 792 | | |
| 18 | 三 | 香Q米飯 白米 | 蘿勒烤雞 雞排(烤) | 鮮筍肉絲 竹筍、肉絲(炒) | 鮮滷白菜 白菜、紅蘿蔔(炒) | 沙茶寬粉 寬粉、蔬菜(炒) | 青菜 | 海芽蛋花湯 海芽、蛋 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.6 | 820 | | |
| 19 | 四 | 中秋節 | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 五 | 連續假期 | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 一 | 香Q白飯 白米 | 打拋豬 番茄、洋蔥、豬肉(炒) | 芋頭餅 芋頭(炸) | 養生冬瓜 冬瓜、木耳(炒) | 紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒) | 青菜 | 樹薯蛋花湯 樹薯、蛋 | 6.4 | 2.5 | 2 | 2.5 | 802 | | |
| 24 | 二 | 糙米飯 糙米、白米 | 派克雞排 雞排(炸) | 鮮燴起司煲 馬鈴薯、洋蔥、蔬菜(炒) | 奶香玉米 玉米(炒) | 蒜香高麗 高麗、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 檸檬山粉圓 檸檬、山粉圓 | 6.8 | 2.5 | 1.8 | 2.6 | 810 | | |
| 25 | 三 | 香Q白飯 白米 | 黑胡椒豬排 豬排(炒) | 一品蝦捲 蝦捲(烤) | 紅燒桂筍 桂筍(炒) | 豆芽三絲 木耳、豆芽、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 酸辣湯 筍片、木耳、蛋、豆腐 | 6.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 802 | | |
| 26 | 四 | 肉鬆飯 肉鬆、白米 | 可樂雞翅 雞翅(滷) | 香菇豆干 香菇、豆干、蔬菜(炒) | 青豆滑蛋 青豆、洋蔥、蛋(炒) | 雙絲花椰 花椰、紅蘿蔔(炒) | 青菜 | 冬瓜湯 冬瓜 | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 2.4 | 801 | | |
| 27 | 五 | 香Q白飯 白米 | 蒜泥白肉 豬肉(煮) | 咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔(炒) | 一口天 天婦羅(煮) | 扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒) | 青菜 | 筍片湯 竹筍 | 6.9 | 2.5 | 2 | 2.4 | 818 | | |
| 30 | 一 | 燕麥飯 燕麥、白米 | 日式鯛魚 鯛魚(烤) | 肉燥粉絲 肉燥、蔬菜、粉絲(炒) | 什錦翠瓜 翠瓜、木耳(炒) | 滷味豆干 豆干(滷) | 青菜 | 三絲湯 蔬菜、木耳、豆芽 | 6.7 | 2.3 | 1.5 | 2.7 | 809 | | |