



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

# 103 年 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	水果	主食/份	豆蛋魚肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	一	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)	鐵板豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔(炒)	木耳青花 木耳、青花菜(炒)	青菜	日式味噌湯 豆腐、海芽		6.4	2.5	2	2.5	807
2	二	芝麻香飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 肉片、洋蔥(炒)	*珍味蝦捲 蝦捲(炸)	鮮燴筍絲 竹筍、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	蒜香四季豆 四季豆(炒)	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果	6.7	2.5	1.7	2.6	835
3	三	炸醬麵 麵條、豆干、絞肉	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)	糯米丸X1 糯米丸(蒸)	青菜	大滷湯 筍片、木耳、蛋、肉絲		6.6	2.5	1.5	2.4	833
4	四	香Q白米 白米	鐵路豬排 豬排(滷)	咖哩雞丁 馬鈴薯、洋蔥、雞肉(炒)	魚香炒蛋 絞肉、蔬菜、蛋(炒)	豆芽三絲 紅蘿蔔、豆芽菜、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨	水果	6.5	2.5	2	2.4	814
5	五	糙米飯 糙米、白米	*卡拉雞排 雞排(炸)	玉米肉蓉 玉米、絞肉(炒)	什錦鮮菇 香菇、青豆、白蘿蔔(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
8	一	中秋節												
9	二	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、	水果	6.8	2.5	2	2.4	832
10	三	香Q白米 白米	五香雞腿 雞腿(滷)	五彩蝦球 蝦球、玉米、青豆、涼薯(炒)	豆乾小炒 豆干、木耳、蔬菜(炒)	絲瓜雙燴 絲瓜、紅蘿蔔(炒)	青菜	香菇雞湯 香菇、雞丁		6.5	2.5	1.8	2.7	819
11	四	五穀飯 五穀米、白米	鐵板蘑菇醬豬排 豬排(滷)	蛋蛋魚X1 柳葉魚(炸)	螞蟻上樹 粉絲、絞肉、蔬菜(炒)	韭菜豆芽 韭菜、豆芽(炒)	青菜	檸檬愛玉 檸檬、愛玉	水果	6.5	2.5	1.8	2.5	810
12	五	香Q白米 白米	日式咖哩肉 洋蔥、馬鈴薯、肉片(炒)	肉燥滷蛋 蛋、絞肉(滷)	培香高麗 培根、高麗菜(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	1.8	2.6	836
15	一	香Q白飯 +奶皇包	印尼沙嗲豆干 洋蔥、豆干(炒)	素佛跳牆 白菜、蔬菜、芋頭、素肉、筍絲(炒)	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	水果	7	2.6	1.5	2.5	855
	蔬食	白米	洋蔥、豆干(炒)	白菜、蔬菜、芋頭、素肉、筍絲(炒)	素雞、芹菜(炒)	玉米、青豆、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)	青菜	地瓜、薏仁						
16	二	糙米飯 糙米、白米	*鹽酥雞X4 雞丁(炸)	桂筍悶肉 桂筍、肉丁(炒)	海帶雙色 海帶、紅蘿蔔(炒)	五香油豆腐 油豆腐(滷)	青菜	山藥小排湯 山藥、馬鈴薯、小排	水果	6.3	2.7	1.5	2.5	816
17	三	香Q白米 白米	珍珠肉排 肉排(滷)	鮮筍肉絲 竹筍、肉絲(炒)	鍋燒白菜 白菜、木耳(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
18	四	香Q白米 白米	菇菇燒雞 雞丁、洋蔥(炒)	*土魷魚丁X2 土魷魚(炸)	蕃茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	金茸黃瓜 金針菇、黃瓜(炒)	青菜	蔬菜丸子湯 蔬菜、丸子	水果	6.3	2.7	1.8	2.5	811
19	五	金黃玉米飯 白米、玉米	照燒雞排 雞排(滷)	泡菜豬肉 泡菜、洋蔥、豬肉(炒)	蘿蔔百頁 蘿蔔、百頁(滷)	鮮菇敏豆 鮮菇、敏豆(炒)	青菜	肉羹湯 蘿蔔、肉羹		6.5	2.5	1.8	2.5	810
22	一	三穀飯 白米、三穀米	泰式打拋豬 蕃茄、洋蔥、豬肉(炒)	*海洋蝦排X1 蝦排(炸)	彩椒玉米 彩椒、蔬菜、玉米(炒)	蒜香高麗 高麗、紅蘿蔔(炒)	青菜	蔥燒豚骨味噌湯 蔬菜、豬骨		6.7	2.3	2	2.5	811
23	二	香Q白飯 白米	檸香雞翅 雞翅(滷烤)	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	南瓜湯 南瓜、洋蔥、蔬菜	水果	6.8	2.3	1.8	2.6	810
24	三	香Q白飯 白米	黑胡椒豬排 豬排(滷)	關東佃煮 三角油豆腐、蔬菜(滷)	韓式炒年糕 泡菜、年糕(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
25	四	燻雞 奶油麵 麵條	*派克雞排 雞排(炸)	燻雞奶油 燻雞肉、蔬菜、玉米粒、洋蔥	歐姆蛋堡 蛋堡(蒸)	紅絲四季豆 紅蘿蔔、四季豆(炒)	青菜	花生麥片 花生、麥片	水果	6.5	2.7	1.8	2.4	816
26	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)	BBQ花枝丸X1 花枝丸(滷)	扁蒲木須 扁蒲、木耳(炒)	青菜	筍片排骨湯 竹筍、排骨		6.9	2.5	2	2.4	829
29	一	香Q白米 白米	日式蒲燒鯛魚 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
30	二	燕麥飯 燕麥、白米	孜然炒豬肉 豬肉(滷)	香菇百頁 香菇、鮮菇、百頁(炒)	蒟蒻鮮筍 鮮筍、蒟蒻(炒)	五香滷蛋 蛋(滷)	青菜	冬瓜仙草蜜 冬瓜糖、仙草	水果	6.6	2.6	1.8	2.4	811