

103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 腐 份	蔬 菜 份	油 脂 份	熱 量 大 卡
3	一	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	★卡啦哈燒雞翅 <small>雞翅(炸)</small>	日式咖哩豬腩 <small>馬鈴薯、肉丁、洋葱、紅蘿蔔(炒)</small>	肉燥寬粉 <small>寬粉、肉燥、蔬菜(炒)</small>	三鮮白菜 <small>白菜、木耳(炒)</small>	青菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋花</small>		6.3	2.5	2	2.7	800
4	二	義大利麵 <small>義大利麵</small>	德式香腸 <small>熱狗(烘烤)</small>	西西里蕃茄 <small>玉米粒、洋葱、馬鈴薯(炒)</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條(烤)</small>	花椰雙星 <small>青花菜、紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	暖呼呼巧克力飲 <small>可可、麥片、綜合圓</small>	水果	6.7	2.3	1.8	2.5	802
5	三	白米飯 <small>白米</small>	紐澳良烤雞 <small>雞排(烤)</small>	★茄汁魚丁X2 <small>魚丁(過油-增)</small>	泡菜年糕 <small>年糕、泡菜、蔬菜(炒)</small>	香菇敏豆 <small>敏豆、香菇(炒)</small>	青菜	肉羹麵線 <small>肉羹、竹筍、麵線</small>		6.5	2.7	1.9	2.5	821
6	四	白米飯 <small>白米</small>	嫩肩菲力豬 <small>豬排(滷)</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、洋葱(炒)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋(炒)</small>	什錦冬瓜 <small>冬瓜、蔬菜(炒)</small>	青菜	蘿蔔雞湯 <small>雞丁、白蘿蔔、香菇</small>	水果	6.2	2.7	1.8	2.7	802
7	五	波波玉米飯 <small>白米、玉米</small>	泰式雞肉捲 <small>雞肉捲(烤)</small>	招牌瓜仔肉 <small>脆瓜、豆干、絞肉(炒)</small>	綜合滷味 <small>蘿蔔、海帶、烏蛋(滷)</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲、香菇、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	香濃豆奶蔬菜鍋 <small>豆漿、肉片、高麗菜、金針菇</small>		6.4	2.7	2	2.6	817
10	一	五穀飯+奶黃蜜豆包 <small>白米、五穀米</small>	沙茶炒菇 <small>鮮菇、蔬菜(炒)</small>	多彩素雞球 <small>雞丁、玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯(炒)</small>	百頁烤麩 <small>烤麩、蔬菜、杏鮑菇(炒)</small>	蒜香敏豆 <small>敏豆、蒜頭(炒)</small>	青菜	冬瓜糖珍Q山粉圓 <small>冬瓜糖、山粉圓、Q圓</small>	水果	6.7	2.5	2.1	2.7	831
11	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蘋果咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋葱(炒)</small>	肉燥滷蛋 <small>滷蛋、絞肉(滷)</small>	什錦大瓜 <small>大黃瓜、木耳(炒)</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、紅蘿蔔、木耳(炒)</small>	青菜	法式洋葱起司濃湯 <small>洋葱、蔬菜、起司</small>	水果	6.3	2.6	2	2.6	802
12	三	白米飯 <small>白米</small>	★酥炸大雞腿 <small>雞腿(炸)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、洋葱、木耳(炒)</small>	波蘿竹捲 <small>蘿蔔、竹輪(增)</small>	滷白菜 <small>大白菜、木耳(炒)</small>	青菜	蘿蔔丸子湯 <small>白蘿蔔、丸子</small>		6.5	2.5	1.9	2.7	821
13	四	白米飯 <small>白米</small>	金喜肉排 <small>肉排(滷)</small>	鮮筍肉絲 <small>筍絲、肉絲(炒)</small>	豆干小炒 <small>豆干、芹菜、肉絲(炒)</small>	蒜香花椰 <small>青花菜、蒜頭(煮)</small>	青菜	日式味噌湯 <small>豆腐</small>	水果	6.3	2.6	2.1	2.5	801
14	五	白米飯 <small>白米</small>	墨西哥檸香翅腿 <small>翅腿X2(烤)</small>	莎莎肉醬 <small>蕃茄、洋葱、絞肉(炒)</small>	野菜甜不辣 <small>甜不辣、蔬菜(炒)</small>	豆簽絲瓜 <small>豆簽、絲瓜(炒)</small>	青菜	高山筍片湯 <small>竹筍片、排骨</small>		6.2	2.5	2	2.8	798
17	一													
18	二	白米飯 <small>白米</small>	★勁爆雞米花X4 <small>雞米花(炸)</small>	筍悶扣肉 <small>筍絲、肉丁(滷)</small>	黃金玉米 <small>玉米、紅蘿蔔(炒)</small>	芝麻海帶 <small>海帶結、白芝麻(炒)</small>	青菜	鮮瓜小排湯 <small>黃瓜、小排</small>	水果	6.2	2.6	2	2.7	801
19	三	白米飯 <small>白米</small>	第一滷肉 <small>肉丁、蘿蔔(滷)</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹菜(炒)</small>	紫米珍珠丸 <small>紫米丸(蒸)</small>	金針蒲瓜 <small>蒲瓜、金針菇(炒)</small>	青菜	沙茶肉羹湯 <small>蘿蔔、肉羹、蔬菜</small>		6.5	2.6	2.1	2.7	824
20	四	義大利麵 <small>義大利麵</small>	可樂燒雞腿 <small>雞腿(滷)</small>	奶油蘑菇蔬菜 <small>鮮菇、蔬菜、玉米粒、洋葱</small>	★起司薯餅 <small>薯餅(炸)</small>	雙色花椰 <small>青花菜、紅蘿蔔(煮)</small>	青菜	綠豆薏仁地瓜圓 <small>綠豆、薏仁、地瓜圓</small>	水果	7	2.4	1.8	2.7	832
21	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜泥(煮)</small>	義式丸子 <small>蕃茄、洋葱、豬肉丸(滷)</small>	雪菜百頁 <small>百頁、雪菜(炒)</small>	鮮燴白菜 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	香菇雞湯 <small>白蘿蔔、雞丁、香菇</small>		6.4	2.5	1.8	2.7	802
24	一	白米飯 <small>白米</small>	碳香雞排 <small>雞排(烤)</small>	回鍋肉片 <small>肉片、豆干、高麗菜(炒)</small>	蝦米絲瓜 <small>蒲瓜、絲瓜(炒)</small>	糖醋甜條 <small>甜不辣條、洋葱(炒)</small>	青菜	相思小豆麻糬燒 <small>紅豆、湯圓</small>		6.3	2.5	2	2.7	800
25	二	白米飯 <small>白米</small>	醬燒豬肉 <small>豬肉片、洋葱(炒)</small>	★雞柳條 <small>雞柳條(炸)</small>	雙色海帶 <small>海帶絲、豆干絲(炒)</small>	吻魚炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、吻魚(炒)</small>	青菜	養生排骨湯 <small>山藥、馬鈴薯、小排</small>	水果	6.5	2.5	1.8	2.5	800
26	三	XO醬雞粒炒飯 <small>雞肉、玉米、蔬菜、白米</small>	和風醬汁豬排 <small>豬排(滷)</small>	茶葉滷蛋 <small>蛋(滷)</small>	黃瓜蒟蒻 <small>大黃瓜、蒟蒻(炒)</small>	豆芽三絲 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔(炒)</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、蛋、洋葱</small>		6.3	2.5	2.1	2.8	808
27	四	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蜜汁雞丁 <small>雞丁、洋葱(炒)</small>	★酥炸柳葉魚 <small>柳葉魚(炸)</small>	滷味油豆腐 <small>三角油豆腐(滷)</small>	香菇敏豆 <small>敏豆、香菇(炒)</small>	青菜	樹薯蛋花湯 <small>樹薯、蛋</small>	水果	6.2	2.6	2	2.8	815
28	五	白米飯 <small>白米</small>	打拋豬肉 <small>絞肉、蕃茄、洋葱(炒)</small>	咖哩魚蛋 <small>魚蛋(滷)</small>	粉絲煲 <small>粉絲、蔬菜</small>	腐皮高麗 <small>豆皮、高麗(炒)</small>	青菜	和風豚骨湯 <small>肉丁、蔬菜</small>		6.5	2.5	1.9	2.7	813