



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

104年3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	豆蛋肉/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
2	一	白米飯 白米	糖醋肉塊 肉丁、洋蔥、甜椒(炒)	★魷米花 X2 魷米花(炸)	滷味油豆腐 蔬菜、油豆腐(滷)	田園彩繪 玉米、馬鈴薯、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		6.3	2.8	1.8	2.8	822
3	二	培香蘑菇麵 麵條、玉米、洋蔥、培根	嫩汁豬排 豬排(滷)	茄汁黃金蛋 蛋(燴)	地瓜條 地瓜(烤)	木須敏豆 木耳、敏豆(炒)	青菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜	水果	7	2.4	2	2.8	846
4	三	什錦雜糧飯 白米、五穀米	鹽烤嫩雞肉串 雞肉串(烤)	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯、洋蔥、肉丁(炒)	豆干小炒 豆干、芹菜、蔬菜(炒)	金針蒲瓜 蒲瓜、金針菇(炒)	青菜	香菇雞湯 雞丁、香菇、蘿蔔		6.3	2.8	2	2.5	814
5	四	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩豚肉 肉片、馬鈴薯、洋蔥(炒)	三色獅子頭 獅子頭、蔬菜(滷)	蔥香滑蛋 蔬菜、蛋、洋蔥(炒)	滷白菜 大白菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	元宵湯圓 湯圓、紅豆	水果	6.8	2.8	2	2.7	858
6	五	白米飯 白米	五香雞腿 雞腿(滷)	蔥燒豆腐 豆腐、洋蔥、蔥花(炒)	香菇豆芽 豆芽、香菇、紅蘿蔔(炒)	香炒海帶根 海帶根(炒)	青菜	魚丸湯 蔬菜、魚丸、芹菜		6.1	2.5	2.2	3	806
9	一	起司野蔬 燴飯 +黑糖饅頭 白米、蔬菜、起司	蕃茄蛋蛋燒 蕃茄、蛋(炒)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、蔬菜、百頁(炒)	海帶滷豆干 海帶、豆干(滷)	五行豆薯 木耳、紅黃彩椒、洋蔥、豆薯(炒)	青菜	冬瓜丸子湯 冬瓜、素丸	水果	6	2.8	2	2.8	806
10	二	白米飯 白米	梅干扣肉 梅干、蔬菜、肉丁(滷煮)	★香酥 雞柳條 X1 雞柳條(炸)	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔬菜(炒)	豆酥敏豆 敏豆、木耳絲、豆酥(炒)	青菜	綠豆地瓜 西米露 西米露、綠豆、地瓜、奶粉	水果	6.5	2.8	2	2.8	841
11	三	芝麻香飯 白米、芝麻	日式蒲燒 鯛魚腹 鯛魚(烤)	玉米野菇 雞球 玉米、鮮菇、雞丁(炒)	港式燒賣 X2 燒賣(蒸)	培香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、培根(炒)	青菜	招牌肉羹湯 肉羹、蔬菜		6.5	2.6	2	2.6	817
12	四	白米飯 白米	★卡啦雞排 卡啦雞排(炸)	大阪章魚燒 章魚燒(烤)	關東煮 蘿蔔、玉米、油豆腐(炒)	雙色青花 青花菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	豚骨味噌湯 味噌、豬肉、蔬菜	水果	6.2	2.6	2	2.8	805
13	五	高纖地瓜飯 白米、地瓜	照燒嫩豬 小排(滷)	茶葉蛋 蛋(滷)	什錦寬粉 木耳、紅蘿蔔、蔬菜、寬粉(炒)	芝麻海帶結 海帶結、白芝麻(炒)	青菜	養生雞湯 雞丁、蔬菜		6.4	2.6	2	2.5	806
16	一	白米飯 白米	果粒香佐雞排 雞排、鳳梨、果醋(滷)	骰子豆干 小豆干(滷)	洋芋肉末 馬鈴薯、絞肉、紅蘿蔔(炒)	香菇白菜 大白菜、香菇(炒)	青菜	可可麥片 可可、麥片		6.6	2.8	2	2.5	835
17	二	糙米飯 白米、糙米	日式壽喜燒 肉片、木耳、洋蔥(炒)	★麥克雞塊 X2 雞塊(炸)	三色炒蛋 三色豆、蛋(炒)	鮮瓜雙燴 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	福菜肉絲湯 福菜、肉絲	水果	6	2.7	2	2.8	799
18	三	白米飯 白米	★排骨酥 X3 排骨酥(炸)	鮮筍肉絲 筍絲、肉絲(炒)	茄汁甜條 甜不辣(炒)	五彩鮮蔬 蔬菜、木耳、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄、蛋		6.5	2.8	2	2.8	841
19	四	蕃茄肉醬麵 麵條、蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉	檸檬烤雞翅 雞翅(烤)	府城蝦捲 X1 蝦捲(烤)	香甜玉米段 玉米段(煮)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇、紅蘿蔔(炒)	青菜	法式洋蔥湯 蔬菜、洋蔥	水果	6.8	2.8	2	2.8	862
20	五	玉米拌飯 白米、玉米	咖哩焗小排 小排(煮-烤)	珍珠丸 X1 糯米丸(蒸)	彩燴鮮瓜 鮮瓜、蔬菜(煮)	乾煸四季豆 四季豆(炒)	青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲		6.4	2.5	2	2.6	803
23	一	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞丁、洋蔥(炒)	白菜肉丸子 白菜、獅子頭(煮)	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥、紅蘿蔔(炒)	雙色青花 青花菜、木耳(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		6	2.8	2	2.7	802
24	二	白米飯 白米	★香酥魚條 X3 魚條(炸)	雞汁油豆腐 油豆腐、雞絞肉(炒)	奶香玉蜀黍 玉米粒、紅蘿蔔(炒)	雲耳扁蒲 蒲瓜、木耳(炒)	青菜	燒仙草綜合圓 仙草、綜合圓	水果	6.7	2.6	2	2.8	840
25	三	臘味香腸 蛋炒飯 白米、蛋、香腸、蔬菜	BBQ 雞腿 雞腿(滷烤)	韓風春川 炒年糕 油片、年糕、洋蔥、高麗菜(炒)	起司球 X1 起司球(烤)	翠炒鮮筍 竹筍絲、蔬菜(炒)	青菜	星式 肉骨茶湯 小排、蔬菜		6.6	2.5	2	2.8	826
26	四	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片(煮)	★花枝圈 X2 花枝圈(炸)	百頁鮑菇 杏鮑菇、香菇、百頁(炒)	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜(炒)	青菜	羅宋湯 洋蔥、蕃茄、蔬菜	水果	6	2.8	2	2.8	806
27	五	芝麻飯 白米、芝麻	脆皮雞肉捲 雞肉捲(烤)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳(炒)	QQ 滷蛋 蛋(滷)	蠔油冬粉 蔬菜、冬粉(炒)	青菜	鱈魚丸湯 蔬菜、鱈魚丸		6.4	2.6	1.8	2.7	810
30	一	白米飯 白米	拿波里烤雞 雞排(滷烤)	鮮瓜燴肉片 鮮瓜、紅蘿蔔、肉片(炒)	客家小炒 豆干、肉絲、蔬菜(炒)	焗醬白菜 大白菜、起司(炒)	青菜	清甜玉米湯 玉米、蔬菜		6.3	2.8	2	2.8	827
31	二	糙米飯 白米、糙米	古早味燉肉 肉丁、筍丁(炒)	章魚堡 X1 章魚堡(煮)	鐵板油豆腐 油豆腐、筍片、蔬菜(炒)	五彩鮮菇 蘿蔔、香菇、木耳、青豆仁(炒)	青菜	日式關東煮 蘿蔔、香菇、玉米、黑輪	水果	6	2.8	2	2.8	806

主 菜 種 類 (次 / 月)		主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)	
豆類及豆、麵筋製品	魚及海鮮	肉	豬	肉	雞	肉	生
1	2	9	1	0	1	8	4
1	2	9	1	0	1	8	4
		調 理 食 品		加 工 食 品		油 炸 品	
		魚 肉 類		其 他		甜 湯	
		5		3		7	
		4		3		4	