

104年5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	豆魚/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡
1	五	白米飯 白米	椒麻雞 雞丁(過油淋醬)	蔥燒肉丸子 洋蔥、蔬菜、豬肉丸(炒)	蔥花炒蛋 洋蔥、蛋(炒)	油悶鮮筍 竹筍、蔬菜(炒)	青菜	法式洋蔥湯 洋蔥、蔬菜		6	2.8	2.2	2.8	811
4	一	糙米飯 白米、糙米	京醬肉片 肉片、洋蔥(炒)	府城蝦捲 蝦捲(烤)	綜和菇菇燒 香菇、杏鮑菇、蔬菜(炒)	彩繪絲瓜 木耳、紅蘿蔔、絲瓜(炒)	青菜	味噌豆腐湯 豆腐、蔬菜		6	2.6	2.5	2.7	803
5	二	白米飯 白米	古早味滷肉 豬肉、蔬菜(滷)	玉米雞蓉 玉米、雞肉(炒)	茶香滷蛋 蛋(滷)	豆芽三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	綠豆牛奶西米露 綠豆、地瓜、奶粉、西谷米	水果	6.4	2.7	2	2.7	822
6	三	白米飯 白米	岩燒雞肉球 雞肉、蔬菜、芝麻(炒)	螞蟻上樹 絞肉、蔬菜、冬粉(炒)	昆布大根燒 蘿蔔(滷)	翠炒高麗菜 木耳、高麗菜(炒)	青菜	招牌肉羹湯 肉羹、蔬菜		6.3	2.8	2.3	2.6	826
7	四	義大利麵 麵條	主廚燒肉 肉片、蔬菜(炒)	奶油醬蘑菇 鮮菇、玉米、洋蔥(煮)	★搖搖海苔薯球 薯球(炸)	雙色花椰 青花菜、紅蘿蔔(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、蔬菜	水果	7	2	2	2.8	816
8	五	白米飯 白米	★脆皮卡拉炸雞腿 雞腿(炸)	脆筍肉絲 筍絲、肉絲(炒)	關東佃煮佐海山醬 蔬菜、甜不辣、油豆腐(炒)	鮮菇敏豆 敏豆、香菇、杏鮑菇(炒)	青菜	薑絲海芽湯 薑絲、海帶芽		6	2.8	2.2	2.8	811
11	一	鮮蔬蛋炒飯+奶皇包 白米、蛋、蔬菜	百頁鮑菇 百頁、鮑菇(炒)	魚香蘿蔔 蘿蔔、絞肉、蔬菜(炒)	日式蒟蒻壽喜燒 蒟蒻、洋蔥(炒)	蝦米高麗 高麗菜、蝦皮(炒)	青菜	綜和圓仙草湯 綜和圓、麥片、燒仙草	水果	6.5	2.8	2.6	2.8	856
12	二	白米飯 白米	★卡滋卡滋鹽酥雞 雞丁X4(炸)	客家小炒 豆干、肉絲、芹菜、蔬菜(炒)	海帶三絲 海帶、木耳、蔬菜(炒)	金針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇(炒)	青菜	肉骨茶湯 大蒜、豬肉	水果	6	2.8	2.2	2.9	816
13	三	白米飯 白米	客家鹹豬肉 豬肉、蔥、蔬菜(炒)	★椒鹽花枝丸 花枝丸X2(炸)	家常煨豆腐 豆腐、蔬菜、絞肉(炒)	彩燴鮮菇 青豆、蔬菜、鮮菇(炒)	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、蔬菜		6	2.8	1.8	2.7	800
14	四	白米飯 白米	碳烤雞排 雞排(烤)	麻油肉片 肉片、蔬菜(炒)	玉米炒蛋 玉米、蛋(炒)	糖醋甜不辣 甜不辣、蔬菜(炒)	青菜	養生雞湯 馬鈴薯、蔬菜、雞肉	水果	6.3	2.7	1.8	2.7	810
15	五	五穀飯 白米、五穀米	蒜泥白肉 豬肉片(煮)	韓式年糕 年糕、泡菜、白菜(炒)	紅燒獅子頭 獅子頭、蔬菜(燴)	香菇花椰 青花菜、香菇(炒)	青菜	第一麵線羹 麵線、蔬菜		6.5	2.7	2.2	2.6	830
18	一	白米飯 白米	三杯雞 雞丁、洋蔥(炒)	回鍋肉片 肉片、高麗菜、豆干(炒)	黃瓜雙色 黃瓜、紅蘿蔔(炒)	鮮蔬燴丸子 蔬菜丸、蔬菜(煮)	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		6	2.6	2.3	2.7	801
19	二	糙米飯 白米、糙米	日式咖哩豚肉煮 肉片、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥(炒)	★香酥雞柳條 雞柳條X2(炸)	粉絲煲 冬粉、蔬菜、洋蔥(炒)	田園什錦 青豆、玉米、蔬菜(炒)	青菜	黑糖QQ山粉圓 黑糖、山粉圓	水果	6.5	2.8	1.7	2.7	829
20	三	白米飯 白米	★港式叉燒肉 叉燒肉(炸)	肉燥蘿蔔 蘿蔔、絞肉(滷)	洋蔥歐姆蛋 洋蔥、蔬菜、蛋(炒)	香菇高麗 高麗菜、香菇(炒)	青菜	豚骨味噌湯 馬鈴薯、豬肉、蔬菜		6	2.6	2.3	2.8	805
21	四	義大利麵 麵條	碳烤雞肉卷 雞肉卷(烤)	蕃茄肉醬 蕃茄、玉米、洋蔥、絞肉(煮)	紅燒魚條 魚條(燴)	敏豆三絲 敏豆、紅蘿蔔、木耳(炒)	青菜	歐風南瓜湯 南瓜、蔬菜	水果	6.7	2.7	2	3	857
22	五	白米飯 白米	無錫小排 小排、蔬菜(滷)	雞蓉玉米 玉米、雞絞肉(炒)	五香油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(炒)	鮮蔬什錦 蔬菜、木耳、香菇(炒)	青菜	福菜肉片湯 福菜、肉片		6.2	2.7	2	2.7	808
25	一	白米飯 白米	★香酥脆炸雞腿 雞腿(炸)	三杯杏鮑菇 杏鮑菇、蔬菜(炒)	咖哩魚蛋 魚蛋、蔬菜(滷)	蒜香花椰 青花菜、蒜頭(炒)	青菜	綜合紅豆湯圓 紅豆、湯圓、麥片		6.4	2.6	2	3	826
26	二	白米飯 白米	蘑菇豬柳 豬柳、洋蔥(炒)	番茄炒蛋 蕃茄、蛋(炒)	豆干小炒 豆干、木耳(炒)	雙色黃豆芽 黃豆芽、蔬菜(炒)	青菜	白玉雞湯 白蘿蔔、雞丁	水果	6	2.6	2.2	2.8	803
27	三	白米飯 白米	蔥燒雞丁 雞丁、洋蔥、蔬菜(炒)	★酥炸魷米花 魷魚魚漿塊X2(炸)	鮮瓜雙燴 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳(炒)	芝麻海帶根 芝麻、海帶根(炒)	青菜	竹筍小排湯 竹筍、小排		6.3	2.7	2.6	3	844
28	四	燕麥飯 燕麥、白米	紅燒胛心豬腩 豬肉、蔬菜(炒)	肉燥粉絲 冬粉、絞肉(炒)	京醬甜條 甜條(炒)	滷白菜 白菜、紅蘿蔔(滷)	青菜	淡水魚丸湯 魚丸、蔬菜	水果	6.5	2.6	2	2.7	822
29	五	白米飯 白米	芝麻蜜汁雞丁 雞丁、蔬菜(炒)	白菜肉丸子 豬肉丸、白菜(滷)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、木耳(炒)	五彩鮮蔬 蘿蔔、蔬菜、木耳、青豆(炒)	青菜	養生湯 馬鈴薯、山藥、蔬菜		6.3	2.7	2	2.8	820

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	肉類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
1次	0次	10次	10次	17次	4次	6次	4次	8次	4次		