

# 愛欣



I-sing co., LTD  
愛欣營養午餐  
中央廚房

2016年10月菜單  
古亭國中

日期	星期	主食	主菜	葷素拌炒	副菜	湯	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	糖	油	熱量
10/3	一	芝麻飯	塔香爆雞丁 帶骨雞塊<炒>	筍香豬肉 木耳竹筍豬肉<炒>	蕃茄炒蛋 番茄非基改豆腐雞蛋<炒>	脆炒高麗 高麗菜木耳<炒>	蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	0.1	0.5	2.3	1.4	816	
10/4	二	白飯	★酥炸旗魚排 旗魚排<炸>	香菇肉醬 香菇豬肉<滷>	蔬炒長豆 蔬菜長豆<炒>	蔬菜玉米 非基改玉米紅蘿蔔<煮>	蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	0.1	0.5	2.4	818	
10/5	三	奶油白醬 燻雞義麵	黑胡椒豬排 豬排<燒>	羅勒翅小腿 翅小腿<煮>	蜜糖方干 非基改豆干<燒>	菇溜花椰 香菇花椰菜<煮>	蔬 甜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	水果	0.1	0.5	2.5	819	
10/6	四	胚芽飯	咖哩雞 蔬菜馬鈴薯帶骨雞塊<燴>	蒜味香腸 豬肉香腸<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	沙嗲大白 沙茶白菜<燉>	蔬 薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	水果	0.1	0.5	2.4	818	
10/7	五	白飯	咕咾肉 排骨<燒>	家常魚丁 蔬菜魚丁<煮>	紅心地瓜 地瓜<蒸>	木須扁蒲 木耳扁蒲<煮>	蔬 牛蒡燉雞湯 牛蒡帶骨雞塊	水果	0.1	0.5	2.5	819	
10/11	二	白飯	鐵板肉柳 蔬菜豬肉<炒>	★起司麻糬燒x2 起司麻糬x2<炸>	肉蓉洋芋 豬肉馬鈴薯<煮>	蘿蔔關東煮 紅白蘿蔔非基改玉米<煮>	蔬 味噌湯 味噌非基改豆腐	水果	0.1	0.5	2.3	818	
10/12	三	沙茶 炒版條	迷迭香雞腿 雞腿<燒>	照燒子排 帶骨豬肉<煮>	茄汁黑輪 黑輪蔬菜<煮>	蒜味豆條扒豬 蔬菜豆條豬肉<炒>	蔬 羅宋湯 蔬菜洋芋	水果	0.1	0.5	2.4	817	
10/13	四	麥片飯	高升滷排骨 排骨<滷>	魷魚客家小炒 蔬菜非基改豆干魷魚<炒>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	高麗燴炒 高麗菜木耳<炒>	蔬 巧達濃湯 洋芋蔬菜紅蘿蔔	水果	0.1	0.4	2.1	813	
10/14	五	白飯	蒲燒鯛魚 鯛魚<蒸>	蔥爆雞丁 帶骨雞塊<炒>	紅燒獅子頭 豬肉球<滷>	燴炒黃瓜 黃瓜木耳<煮>	蔬 大紅豆牛奶 甜湯 大紅豆奶粉	水果	0.1	0.5	2.3	822	
10/17	一	芝麻飯+ 黑糖小饅 頭	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜<燒>	田園炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	杏鮑菇炒豆干 杏鮑菇非基改豆干<炒>	蒜味海帶絲 蒜海帶絲紅蘿蔔<煮>	蔬 香菇竹筍湯 香菇竹筍	水果	0.1	0.5	2.4	816	
10/18	二	白飯	五香燻肉 豬肉<燻>	醬燒嫩雞排 雞排<燒>	丸子蘿蔔煮 丸子蘿蔔<煮>	炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	蔬 冬瓜花粉子 甜湯 冬瓜塊山粉圓	水果	0.1	0.4	2.4	819	
10/19	三	茄汁螺旋 義大利麵	★脆炸 卡拉雞腿 雞腿排<炸>	彩椒肉柳 彩椒豬肉<炒>	鐵板百頁 非基改百頁豆腐<燒>	蔥酥四季 油蔥酥蔬菜<炒>	蔬 玉米濃湯 玉米蔬菜	水果	0.1	0.5	2.3	812	
10/20	四	五穀飯	脆皮雞肉捲 雞肉捲<燒>	港式燒賣x2 燒賣<蒸>	炸醬肉燥 豬肉非基改豆干<煮>	蔬燒 佛跳牆 蔬菜芋頭木耳<煮>	蔬 海芽薑絲湯 薑絲海帶芽	水果	0.1	0.4	2.4	819	
10/21	五	白飯	蔬燒魚片 蔬菜魚片<煮>	蔥燒里肌排 豬肉<滷>	洋蔥炒蛋 洋蔥炒蛋<炒>	肉蓉粉絲煲 粉絲蔬菜豬肉<炒>	蔬 酸辣湯 蔬菜非基改豆腐	水果	0.1	0.5	2.3	815	
10/24	一	地瓜飯	麻油 滷雞腿 雞腿<滷>	哨子豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	毛豆玉米炒 毛豆非基改玉米<炒>	黃瓜肉絲 黃瓜木耳豬肉<煮>	蔬 紅豆麥片 甜湯 紅豆麥片	水果	0.1	0.4	2.4	814	
10/25	二	白飯	咖哩豬 豬肉馬鈴薯蔬菜<燴>	蔥油爆雞丁 蔬菜帶骨雞丁<炒>	傳香滷蛋 雞蛋<滷>	脆炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	蔬 鮮燉雞湯 蔬菜雞塊	水果	0.1	0.5	2.3	815	
10/26	三	叉燒 炒烏龍麵	★無骨香雞排 無骨雞排<炸>	豬肉鍋貼x2 豬肉鍋貼x2<蒸>	蜜汁油豆腐 蔬菜非基改油豆腐<煮>	蔬燒珍菇 蔬菜香菇<煮>	蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	0.1	0.4	2.3	817	
10/27	四	紫米飯	沙嗲魚丁 蔬菜魚丁<煮>	蒜味豬排 豬排<滷>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	蔬 南瓜濃湯 南瓜洋芋蔬菜	水果	0.1	0.4	2.1	813	
10/28	五	白飯	壽喜燒豚肉 豬肉蔬菜<炒>	滷雞腿排 雞腿排<滷>	家常油豆腐 蔬菜非基改油豆腐<炒>	豆醬海帶根 海帶根豆醬<煮>	蔬 米粉湯 調和米粉蔬菜	水果	0.1	0.4	2.4	823	
10/31	一	白飯	三杯雞 帶骨雞塊<炒>	泰式打拋肉 蔬菜豬肉<炒>	海山醬小阿給 腐皮粉絲<煮>	香菇蘿蔔煮 香菇蘿蔔<煮>	蔬 蔬菜蛋花湯 蔬菜雞蛋	水果	0.1	0.4	2.4	823	

若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒 HACCP中央廚房：新北市淡水區八勢一街1號 服務電話：0228082036 營養師：黃元志、林心慈

\* \* \* 本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 \* \* \*

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其它食材供應頻率<次/月>			
豆類 及豆制品	魚肉海	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯	
						豆麵類	魚肉蛋類	其他			
1次	4次	16次	13次	36次	4次	0次	3次	1次	4次	4次	