宏遠 105年四月菜單 古亭國中

※全面使用非基改玉米及豆製品

服務專線:(02)2290-0028。◎地址:新北市五股區五權路54號　◎營養師:楊凱元.許玲瑄

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜			湯品	備註	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	熱量
1	五	浪味炒烏龍	蠔油里肌 豬肉+洋蔥-炒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	五彩蔬菜蝦仁 蔬菜+蝦仁-炒	腐皮白菜 非基改油片絲+白菜-煮	安心蔬菜	味噌湯 海芽+非基改豆腐		6.7	2.7	2.0	2.5	834
~兒*童*節*快*樂~														
6	三	薏仁飯	醬爆豬柳條 豬柳+蔬菜-煮	海苔香鬆 野菜花枝揚X2 花枝揚+蔬菜+香鬆-炒	蕃茄滑蛋豆腐 蕃茄+蛋+非基改豆腐+洋蔥-煮	絲瓜細粉 絲瓜+冬粉-煮	安心蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞丁		6.6	2.7	2.2	2.5	832
7	四	白飯	★卡啦無骨雞腿堡排X1 卡啦雞腿堡-炸	蘋果咖哩焗鴿蛋 洋芋+鵪鶉蛋+蘋果泥-煮	筍干控豬軟骨 筍+豬腳丁-煮	韭菜銀芽 豆芽+韭菜-炒	有機蔬菜	蜜豆燒仙草 豆類+仙草	水果	6.5	2.8	2.2	2.5	833
8	五	芝麻飯	奶香鮮魚塊 魚肉+蔬菜+奶粉-煮	米糕三杯雞球 米糕+雞丁+九層塔-炒	紅燒麵輪 蔬菜+麵輪-燒	木須高麗 高麗菜+木耳-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 非基改玉米+蛋		6.6	2.7	2.1	2.5	830
11	一	玉米飯 +巧克力年輪捲	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	奶醬麻糬燒X2 麻糬燒+青豆+洋蔥+奶粉-煮	咖哩杏鮑菇 杏鮑菇+咖哩-煮	壽喜燒 洋蔥+金針菇-煮	安心蔬菜	青蛙下蛋撞奶 芋頭+西谷米+奶粉	水果	6.5	2.8	2.1	2.5	830
12	二	白飯	紅糟叉燒肉 豬肉-烤	生炒海鮮羹 蔬菜+花枝羹+鳥蛋-炒	港式蒸點燒賣X2 燒賣-蒸	螞蟻上樹 冬粉+蔬菜-炒	安心蔬菜	紫菜蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.7	2.7	2.0	2.5	834
13	三	五穀飯	黑胡椒豬柳 豬肉+蔬菜-炒	肉餡義大利麵餃 義大利麵餃+蔬菜-煮	奶油大熱狗X1 熱狗-烤	脆炒洋芋 洋芋+培根-煮	安心蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜		6.8	2.6	2.0	2.8	847
14	四	白飯	蒜瓣黑乾滷肉 豬肉+非基改豆干-煮	泰式椒麻雞 雞肉+蔬菜-燒	紅燒獅子頭 獅子頭+蔬菜-煮	毛豆玉米 非基改玉米+毛豆-炒	有機蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐+筍	水果	6.7	2.7	2.0	2.5	834
15	五	夏威夷咖哩炒飯	紐澳良烤雞翅X1 雞翅-烤	★黃金干貝酥X2 干貝酥-炸	泡菜年糕 年糕+泡菜-煮	翡翠蒲瓜 瓜果+木耳-煮	安心蔬菜	沙茶魷魚羹 魷魚羹+蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.5	818
18	一	白飯	咖哩蜂蜜豬 豬肉+洋芋+咖哩-煮	香草檸檬圈圈 魷魚+蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	開陽津白 大白菜+蝦米-煮	安心蔬菜	味噌湯 海芽+非基改板豆腐		6.7	2.5	2.2	2.5	824
19	二	薏仁飯	三杯雞 雞肉+九層塔-炒	蝦仁茄汁炒蛋 雞蛋+蕃茄+蝦仁-炒	元氣黑輪片X1 黑輪+蔬菜-煮	沙茶凍腐 非基改豆腐+時蔬-煮	安心蔬菜	排骨湯 蔬菜+排骨	水果	6.5	2.7	2.1	2.5	823
20	三	白飯	★炸豆乳瘦肉排骨酥X4 豬肉-炸	奶香玉米滑雞 非基改玉米+雞茸-炒	蕃茄豆包 非基改豆包+蕃茄-煮	油燜鮮筍 筍-煮	安心蔬菜	珍菇瓜湯 瓜果+菇類		6.7	2.6	2.0	2.5	827
21	四	芝麻飯	蠔油香菇雞 雞肉+香菇-煮	沙茶炒花枝 蔬菜+花枝+沙茶-炒	蔥爆香干肉絲 非基改豆干+豬肉-炒	蒜香高麗 高麗菜+木耳+蒜-炒	有機蔬菜	甜蜜豆奶 蒟蒻珍珠+豆類+奶粉	水果	6.5	2.7	2.0	2.5	820
22	五	肉燥米粉炒	五香腱子肉 豬肉+蔬菜-滷	嘟嘟烤香腸X2 香腸-烤	黃瓜魚卵捲 黃瓜+魚卵捲-煮	紅燒海帶 海結+蔬菜-煮	安心蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+非基改玉米+蘑菇		6.6	2.5	2.0	2.5	812
25	一	糙米飯	粉蒸肉餅 豬肉+蔬菜+碎瓜-蒸	碧綠炒透抽 西芹+蒟蒻+透抽-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	蘿蔔麵輪 蘿蔔+麵輪-煮	安心蔬菜	妞妞甜八寶 地瓜+豆類		6.7	2.6	2.1	2.5	829
26	二	白飯	煙燻里肌 豬肉+洋蔥-炒	糖醋烤麩虎皮蛋X 雞蛋+烤麩+蔬菜-燒	醃醬小肉丁 非基改豆干+筍角+豬肉-煮	綠野鮑菇 蔬菜+鮑菇-炒	安心蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞丁	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	薏仁飯	泰式酸甜雞球 雞肉+蔬菜-煮	蘑菇醬焗肉丸 獅子頭+洋芋+蘑菇-煮	★炸薯餅X2 薯餅-炸	彩繪花椰 花椰+蔬菜-煮	安心蔬菜	排骨湯 蔬菜+排骨		6.7	2.7	2.0	2.5	834
28	四	白飯	冰糖花生豬腳 豬腳丁+豬肉+花生-煮	瓜仔雞 非基改油豆腐+雞肉+花瓜-煮	海鮮花枝排X1 花枝排-煮	芋頭白菜 白菜+芋頭-煮	有機蔬菜	裙帶海芽湯 海帶芽+薑	水果	6.5	2.7	2.0	2.5	820
29	五	培根貝殼麵	★炸爆爆雞米花X4 雞肉-炸	黑胡椒巧蛋包X1 雞蛋+黑胡椒醬-蒸	馬鈴薯泥沙拉 馬鈴薯+玉米+巴西里-蒸	蒜香季豆 敏豆+蒜酥-煮	安心蔬菜	竹筍湯 筍		6.6	2.6	2.1	2.5	822