



宏遠

2016年6月菜單

※全面使用非基改玉米及豆製品※

專線:2290-0028 ©新北市五股區五權路54號 ©營養師:楊凱元,許玲瑄,王偉至



古亭國中

日期	星期	主食	菜色內容				湯品	備註	控制 油	控制 糖	控制 鹽	控制 脂肪	控制 熱卡
1	三	五穀飯	普羅旺斯燉雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	三杯米血糕 <small>米血糕-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	炒葫蘆 <small>蔬菜+紅蘿蔔-煮</small>	安心 羅宋湯 <small>番茄+黃豆芽</small>		6.2	3.0	2.4	2.5	832
2	四	白飯	馬鈴薯塊燉肉 <small>馬鈴薯+豬肉-燉</small>	韓式泡菜雞球 <small>雞肉+泡菜-煮</small>	蔥花菜脯 <small>菜脯+雞蛋-炒</small>	清炒敏豆 <small>敏豆+薑-煮</small>	有機 妞妞甜八寶 <small>綜合豆類</small>	水果	6.4	2.8	2.3	2.6	833
3	五	芝麻飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	香鬆花枝丸 <small>花枝丸+烤/香鬆</small>	五更豆腐 <small>臭豆腐+蔬菜-煮</small>	木耳時瓜 <small>瓜果+木耳-煮</small>	安心 玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋</small>		6.2	3.0	2.5	2.4	830
4	六	主廚 貝殼麵	冰糖控豬腳 <small>豬腳+蔬菜-煮</small>	炸麥克雞塊X <small>麥克雞塊-炸</small>	珍菇絲瓜 <small>絲瓜+菇-煮</small>	白玉蘿蔔 <small>白玉+玉米筍-煮</small>	安心 豆腐湯 <small>豆腐+蔬菜</small>		6.2	3.0	2.5	2.4	830
6	一	白飯+ 芋泥包	魯蛋 <small>雞蛋-燉</small>	爆漿起司咖哩 <small>洋芋+起司球-煮</small>	香菇麵輪 <small>麵輪+菇-煮</small>	鐵板綠芽 <small>豆芽+紅絲-炒</small>	安心 甜綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	水果	6.5	2.8	2.6	2.8	856
7	二	玉米飯	三杯雞腿丁 <small>雞肉-三杯</small>	番茄炒蛋 <small>番茄+雞蛋-炒</small>	香滷筍干 <small>筍干-燉</small>	蒜茸高麗 <small>高麗+蒜-煮</small>	安心 味噌湯 <small>海帶芽+豆腐</small>	水果	6.4	2.7	2.3	2.5	821
8	三	小麥飯	醃醃滷肉 <small>豬肉+蔬菜-煮</small>	什錦鮮蔬 <small>大白菜+蔬菜-煮</small>	QQ滷蛋X1 <small>雞蛋-燉</small>	脆炒海帶 <small>海帶-煮</small>	安心 芹香米粉湯 <small>米粉+芹菜</small>		6.5	2.7	2.3	2.5	828

6月9日端午節 6月10日彈性放假

13	一	薏仁飯	炸雞堡排X2 <small>雞堡排-炸</small>	瓜仔肉 <small>豬肉+洋蔥-煮</small>	蒜醬天婦羅 <small>天婦羅-炒</small>	清炒胡瓜 <small>瓜果-炒</small>	安心 肉骨茶湯 <small>肉骨茶包+蔬菜</small>		6.5	2.8	2.2	2.4	828
15	三	五穀飯	鹹水雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	奶油熱狗X2 <small>熱狗-烤</small>	黑椒蘑菇 <small>洋芋+蘑菇+黑胡椒-炒</small>	雙拚花椰 <small>白綠花椰-炒</small>	安心 水晶西米 露 <small>芋頭+西谷米</small>		6.5	2.6	2.8	2.4	828
16	四	芝麻飯	糖醋咕咾肉 <small>豬肉-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	芹香豆干 <small>非基改豆干-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗-炒</small>	有機 酸辣湯 <small>豆腐+竹筍</small>	水果	6.3	2.8	2.5	2.4	822
17	五	夏威夷 炒飯	孜然烤雞排 <small>雞肉-烤</small>	醬爆香干肉絲 <small>豆乾+豬肉-炒</small>	炸芋泥球X1 <small>芋泥球-炸</small>	咖哩薯塊 <small>洋芋+咖哩-煮</small>	安心 排骨湯 <small>排骨+蔬菜</small>		6.3	2.9	2.6	2.5	836
20	一	玉米飯	鹽烤鹹豬肉 <small>豬肉-烤</small>	番茄滑蛋 <small>雞蛋+洋蔥+番茄-煮</small>	滷黑方干 <small>非基改黑豆干-燉</small>	開陽津白 <small>白菜+蝦皮-炒</small>	安心 味噌湯 <small>海帶芽+豆腐</small>		6.5	2.9	2.6	2.5	850
21	二	白飯	蘋果泥雞肉咖 <small>洋芋+蘋果泥+雞肉-煮</small>	一口香腸X2 <small>香腸-烤</small>	元氣黑輪 <small>黑輪-煮</small>	韭香銀芽 <small>豆芽+韭菜-炒</small>	安心 烏醋肉羹湯 <small>肉羹+蔬菜</small>	水果	6.4	3.0	2.8	2.4	851
22	三	蛋炒飯	沙茶爆炒肉片 <small>豬肉+蔬菜-炒</small>	紅燒雞 <small>雞肉+蔬菜-煮</small>	凍腐煲 <small>凍豆腐+蔬菜-煮</small>	綠野纖菇 <small>菇類+蔬菜-炒</small>	安心 青蛙下蛋 山粉圓 <small>山粉圓+冬瓜茶磚</small>		6.2	3.0	2.5	2.6	839
23	四	糙米飯	蘑菇菲力雞 <small>雞肉+蘑菇-煮</small>	獅子頭煨白菜 <small>白菜+獅子頭-煮</small>	沙茶粉絲 <small>冬粉+蔬菜-炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗+蝦皮-炒</small>	有機 黃瓜薑湯 <small>黃瓜+薑</small>	水果	6.4	3.0	2.5	2.4	844
24	五	五穀飯	瓜仔肉 <small>豬肉+碎瓜-煮</small>	奶香粟米滑雞 <small>玉米+雞肉-煮</small>	炸地瓜 薯條X4 <small>地瓜-炸</small>	糖醋豆腐 <small>非基改豆腐-煮</small>	安心 巧達濃湯 <small>雞蛋+蔬菜</small>		6.3	2.8	2.4	2.5	824
27	一	白飯	精燉五香肉燥 <small>豬肉+非基改豆干+蔬菜-煮</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉+香菇-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	香油黃芽 <small>黃豆芽+紅絲-炒</small>	安心 雙色蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔+白蘿蔔</small>		6.6	2.6	2.4	2.5	830
28	二	玉米飯	炸柳葉魚X3 <small>柳葉魚-炸</small>	醬爆雞丁 <small>雞肉-炒</small>	蔥燒肉醬 <small>豆腐+豬肉-煮</small>	芋頭白菜 <small>白菜+芋頭-煮</small>	安心 紫菜海芽湯 <small>海帶芽+薑</small>	水果	6.4	2.7	2.6	2.4	824
29	三	糙米飯	糖醋蜜汁雞 <small>雞肉-煮</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪+蔬菜-煮</small>	清甜玉米 <small>玉米+胡蘿蔔-炒</small>	紅絲高麗 <small>高麗+紅蘿蔔-炒</small>	安心 鮮菇瓜湯 <small>瓜果+菇類</small>		6.5	2.8	2.5	2.4	836