

統鮮美食106年11月菜單古亭國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 地址：新北市二重區中興北街136巷18號18樓 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

營養師：張璋琪(營養字第6492號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	青菜	湯品	備註	米類	魚類	蔬菜	油類	熱能
1	三	胚芽飯 白米+胚芽	蕃茄魚丁 魚肉+洋蔥+蕃茄-煮	香烤雞排 雞排-烤	香蒜甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔+蒜-煮	多彩高麗 高麗菜+彩椒+木耳-煮	安心蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.4	804
2	四	白飯 白米	無錫燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	茶香烏龍滷蛋 雞蛋-滷	奶香蝦仁 薯塊總匯 馬鈴薯+南瓜+蝦仁+毛豆-煮	雙色花椰 白花椰+綠花椰-炒	安心蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+味噌+海芽	水果	6.3	2.7	2.4	2.2	803
3	五	義大利麵 義大利麵	薄皮雞腿 雞腿-烤	茄汁肉醬 番茄+豬肉-煮	炸三角薯餅X2 薯餅-炸	肉絲竹筍 筍+肉絲-煮	安心蔬菜	甜紅茶山粉圓 山粉圓		6.4	2.4	2.6	2.4	801
6	一	糙米飯 +馬拉糕 白米+糙米	蒸蛋 雞蛋-蒸	鐵板油腐 油豆腐+洋蔥-煮	起司麻薯球X2 麻薯球+花椰菜-煮	清炒絲瓜 絲瓜+木耳-炒	安心蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜+肉骨茶包	水果	6.4	2.6	2.2	2.4	806
7	二	避風塘 雞肉炒飯 白米+雞+雞肉	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	玉米奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米-煮	炸黃金魚條X2 魚-炸	茼蒿三絲 茼蒿+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	海帶排骨湯 海帶+排骨	水果	6.3	2.6	2.4	2.3	800
8	三	白飯 白米	烏斯特排骨 豬肉+烏絲特醋-燒	普羅旺斯鮮魷 魷魚+豆薯+西芹-煮	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜-煮	碧綠花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	安心蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇		6.3	2.5	2.4	2.5	801
9	四	燕麥飯 白米+燕麥	炭烤翅腿X2 翅小腿-烤	咖哩魚蛋 魚蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蜜糖豆干 大溪豆干+糖-煮	白菜滷 白菜+木耳+紅仁-煮	安心蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜+金針菇	水果	6.5	2.4	2.5	2.3	801
10	五	白飯 白米	酥炸魚塊X3 魚肉-炸	鹽焗雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	莎莎肉醬 絞肉+蕃茄+時蔬-煮	薑絲海根 海根+薑絲-煮	安心蔬菜	甜紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.6	2.4	2.5	2.4	813
14	二	白飯 白米	蜜汁燒肉 豬肉+洋蔥+金針菇+白芝麻-煮	粉紅味噌關東煮 蘿蔔+油豆腐+黑輪+貢丸-煮	茶葉蛋 雞蛋-滷	蒜香花椰 花椰+蒜-炒	安心蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
15	三	沙茶肉絲 炒飯 飯+肉絲+時蔬	鮑菇鐵板嫩雞 雞肉+杏鮑菇+紅椒-煮	炸椒鹽花枝排 花枝排-炸	腰果 玉米肉茸 腰果+玉米+豬肉-煮	豆薯四季 豆薯+四季豆-煮	安心蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.4	806
16	四	白飯 白米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜-煮	沙嗲雞球 百頁+雞肉-煮	香濃烤蛋 雞蛋+彩椒-烤	彩繪豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	安心蔬菜	麵線羹 麵線+香菜	水果	6.6	2.5	2.4	2.3	813
17	五	糙米飯 白米+糙米	鹹酥雞X3 雞肉-炸	鐵板肉絲 洋蔥+肉絲-炒	西芹魷魚 西芹+魷魚+筍-炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+金鈎蝦-煮	安心蔬菜	甜芋香西米露 芋頭+地瓜+西谷米		6.4	2.6	2.1	2.4	804
20	一	白飯 白米	咖哩排骨酥 豬肉+咖哩醬-燒	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄-炒	碧綠白花 白花椰+小黃瓜+彩椒-炒	螞蟻上樹 冬粉+九層塔-煮	安心蔬菜	海芽味噌湯 海芽+味噌+豆腐		6.7	2.4	2.2	2.3	808
21	二	小米飯 白米+小米	滷雞翅 雞翅-煮	白菜鵪鶉蛋 鵪鶉蛋+豬肉片+白菜+豆皮-煮	地瓜薯條X4 地瓜薯條-炸	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	安心蔬菜	關東煮湯 玉米+油豆腐	水果	6.4	2.5	2.3	2.4	801
22	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	岩燒 章魚小丸子X1 章魚小丸子+花椰-煮	紅燒菇菇 杏鮑菇+豆薯+紅蘿蔔-煮	脆炒洋芋 馬鈴薯+毛豆-炒	安心蔬菜	金針雞湯 金針+雞骨		6.4	2.6	2.4	2.3	807
23	四	義大利麵 義大利麵	美式 轟炸雞腿 雞腿-炸	白醬鮮菇 菇+白醬-煮	滷蛋 雞蛋+蒜-滷	清炒高麗 高麗菜-炒	安心蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.4	2.3	806
24	五	五穀米 白米+五穀米	匈牙利燉肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+豆薯-煮	黑胡椒玉米雞球 玉米+碎雞肉+雞蛋-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	油燜筍茸 筍-煮	安心蔬菜	妞妞 甜八寶 綜合豆類+桂圓		6.4	2.5	2.3	2.4	801
27	一	茄汁 蛋炒飯 白米+蕃茄+蛋	脆皮炸雞翅 雞翅-炸	魚香烘蛋 雞蛋+木耳+紅仁+絞肉-炒	沙茶醬爆豆干 豆干-炒	什錦四季 結頭菜+四季豆-炒	安心蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.3	2.6	2.4	2.3	800
28	二	白飯 白米	黑胡椒豬排 豬排-燒	金黃 香濃奶醬魚 魚+南瓜-煮	彩蔬雞粒油腐 油豆腐+雞肉+小黃瓜-煮	彩繪花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	安心蔬菜	白菜肉絲湯 白菜+肉絲	水果	6.5	2.6	2.2	2.4	813
29	三	地瓜飯 白米+地瓜	蜂蜜檸檬雞 菲力雞排-燒	孜然什錦肉片 豆干+高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮	珍珠丸X2 珍珠丸-蒸	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳	安心蔬菜	芋香米粉湯 米粉+芋頭		6.4	2.5	2.6	2.3	804
30	四	白飯 白米	泡菜豬肉 豬肉+白菜+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	貢丸滷味 蘿蔔+肉類+貢丸-煮	奶香玉米 玉米+三色豆-煮	芹香銀芽 豆芽+芹菜+海帶芽-炒	安心蔬菜	甜綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.4	2.5	2.3	801

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

♥早餐吃得好吃得飽：早餐是一天最重要的一餐，吃得好、吃的飽才能啟動一整天的活力唷！

營養小幫手-Good Morning!