

# 愛欣

## 食品



I-sing co., LTD  
愛欣營養午餐  
中央廚房

2017年12月菜單

# 古亭國中

日期	星期	主食	主菜	副主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	魚肉類	蔬菜類	油類	水果	乳品	熱量
12/1	五	白飯	台式滷肉 蔬菜豬肉<滷>	照燒雞 帶骨雞塊<炒>	五香雞捲 雞捲<燒>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	蔬菜蛋花湯 蔬菜雞蛋	6.4	2.2	1.1	2.7	0	0	790
12/4	一	芝麻飯	咖哩雞 洋芋帶骨雞丁<燴>	茶香滷蛋 雞蛋<滷>	蔬炒鮑菇 蔬菜杏鮑菇<炒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<滷>	吉園蔬菜 圓蔬菜	鮮燉大骨湯 蔬菜大骨	6.4	2.2	1.1	2.7	0	0	792
12/5	二	白飯	蔥爆豬肉 蔬菜豬肉<炒>	麥克雞塊x2 雞塊<炸>	田園炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蘿蔔鮮菇 紅白蘿蔔菇<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	甜芋頭西米露 芋頭西谷米	6.2	2.3	1.1	2.9	1	0	847
12/6	三	台式肉燥拌麵	香滷雞翅 雞翅<滷>	彩椒肉柳 彩椒豬肉<炒>	海山醬阿給 豆皮粉絲<煮>	花椰菜 花椰菜<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	香菇肉絲羹湯 香菇豬肉蔬菜	6.0	2.1	1.1	3.0	0	0	773
12/7	四	地瓜飯	紅糟肉 豬肉<燒>	塔香炒雞 帶骨雞塊米血糕<炒>	蔥燒油豆腐 蔬菜非基改油豆腐<燒>	沙嗲白菜 白菜木耳<煮>	有機蔬菜 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇蔬菜洋芋	6.4	2.5	1.1	3.0	1	0	891
12/8	五	白飯	迷迭香雞腿 雞腿<燒>	泰式打拋肉 蔬菜豬肉<炒>	玉米小丸 非基改玉米蔬菜小丸子<炒>	脆炒四季豆 蔬菜四季豆<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	6.4	2.2	1.1	2.7	0	0	790
12/11	一 蔬食	白飯+豆沙包	炸薯餅x1 馬鈴薯餅<炸>	田園炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	拌飯玉米干丁 玉米非基改干丁<炒>	醬燒蔬菜菇 玉米筍蔬菜<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	花生紅豆湯 花生紅豆	6.0	2.1	1.1	3.0	1	0	833
12/12	二	糙米飯	壽喜燒豚肉 蔬菜豬肉<燒>	蜜汁雞丁 雞塊<燒>	芙蓉肉餡球 豬肉球雞蛋<煮>	蝦米高麗菜 蝦米高麗菜<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	玉米濃湯 洋芋玉米雞蛋	6.2	2.4	1.1	2.7	1	0	848
12/13	三	燒肉烏龍麵	香滷排骨 排骨<滷>	吮指翅小腿 翅小腿<燒>	滷三角油豆腐 非基改油豆腐<滷>	黃瓜蔬炒 黃瓜紅蘿蔔<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	竹筍湯 竹筍	6.2	2.4	1.1	2.8	0	0	793
12/14	四	白飯	炸鯛魚排 鯛魚排<炸>	干爆豬肉 非基改豆干豬肉<炒>	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯蘿蔔<煮>	醬燒海帶根 海帶根紅蘿蔔<煮>	有機蔬菜 蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐	6.2	2.4	1.1	3.0	1	0	859
12/15	五	紫米飯	京都排骨 蔬菜豬肉<燒>	豬肉鍋貼 豬肉鍋貼<蒸>	燴彩蛋 非基改玉米青豆雞蛋<炒>	蔥酥長豆 油蔥長豆<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	香菇燉雞湯 香菇雞塊	6.4	2.2	1.1	2.7	0	0	790
12/18	一	五穀飯	三杯雞 帶骨雞塊米血糕蔬菜<炒>	香菇肉燥 香菇瓜仔豬肉<滷>	港式燒賣 燒賣<蒸>	芋香燉大白 大白菜芋頭木耳<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	山藥排骨湯 山藥洋芋排骨	6.2	2.4	1.1	2.7	0	0	788
12/19	二	白飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>	糖醋雞丁 帶骨雞丁<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜紅蘿蔔<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	薑絲海芽湯 薑海帶芽	6.2	2.4	1.1	2.8	1	0	853
12/20	三	義大利螺旋麵	炸香酥腿排 雞排<炸>	茄汁肉醬 蕃茄豬肉<煮>	骰子百頁 非基改百頁豆腐<燒>	蔬燒關東煮 蘿蔔蔬菜<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	蔬燉大骨湯 蔬菜大骨	6.4	2.5	1.1	3.0	0	0	831
12/21	四	白飯	紅燒豬肉 豬肉<燒>	咖哩雞 洋芋帶骨雞塊<燴>	椒鹽虎皮蛋 雞蛋<燒>	脆炒竹筍 竹筍木耳<炒>	有機蔬菜 蔬菜	地瓜圓芋圓燒仙草 芋圓地瓜圓	6.2	2.3	1.1	2.8	1	0	848
12/22	五	胚芽飯	照燒雞排 雞排<燒>	蒜子魚塊 蔬菜魚丁<煮>	肉蓉豆腐 豬肉非基改豆腐<燒>	高麗粉絲炒 高麗菜細粉<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	冬至鹹湯圓 蔬菜湯圓	6.2	2.4	1.1	2.8	0	0	793
12/25	一	芝麻飯	高升滷排骨 豬肉<滷>	紅燒雞丁 帶骨雞塊<炒>	蔥燒天婦羅 天婦羅蔬菜<燒>	蔬炒鮮菇 蔬菜菇<炒>	吉園蔬菜 圓蔬菜	酸辣湯 蔬菜非基改豆腐	6.2	2.4	1.1	2.8	0	0	793
12/26	二	白飯	無骨醬雞排 雞排<燒>	香滷豬肉球 豬肉<滷>	客家小炒 非基改干片蔬菜魷魚<炒>	青豆玉米煮 青豆蘿蔔非基改玉米<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	紅豆湯圓 紅豆小湯圓	6.0	2.1	1.1	3.0	1	0	833
12/27	三	肉絲炒飯	哈燒翅小腿 翅小腿<燒>	蘑菇醬里肌 豬肉<燒>	海苔炸薯條 馬鈴薯條<炸>	蔬燉蘿蔔 紅白蘿蔔蔬菜<燉>	吉園蔬菜 圓蔬菜	田園排骨湯 蔬菜排骨	6.4	2.5	1.1	3.0	0	0	831
12/28	四	雜糧飯	咖哩豬 洋芋豬肉<燴>	花枝排 花枝排<燒>	蔬炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<滷>	有機蔬菜 蔬菜	味噌豆腐湯 非基改豆腐	6.4	2.5	1.1	3.0	1	0	891
12/29	五	白飯	洋蔥醬爆雞丁 洋蔥帶骨雞丁<炒>	拿坡里魚丁 魚丁馬鈴薯<煮>	泡菜炒年糕 泡菜蔬菜年糕<炒>	蒜味海帶絲 海帶絲<煮>	吉園蔬菜 圓蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔大骨	6.4	2.5	1.1	3.0	0	0	831

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：28082036 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 \* \* \*

豆類 及豆製品	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>				
	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯
1次	5次	17次	17次	34次	6次	2次	5次	3次	5次	5次