



統鮮美食 106年5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：新北市五股區五權七路77號 服務電話：(02)2299-9899 傳真電話：(02)2299-3567

營養師：毛韻晴(營養字第6543號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	備註	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1		白飯 <small>白米</small>	鹽蔥醬油雞 <small>雞肉+蔥+醬油-者</small>	番茄蛋豆腐 <small>番茄+雞蛋+豆腐-者</small>	海苔風味炸薯條 <small>薯條+海苔粉-炸</small>	脆炒銀芽 <small>豆芽菜+小黃瓜-炒</small>	蔬菜	甜摩摩喳喳 <small>地瓜+芋頭+西谷米</small>		6.5	2.5	2.3	2.7	822
2		玉米飯 <small>白米+玉米</small>	三杯菇菇燒豚肉 <small>豬肉+鮮菇+九層塔-者</small>	紐澳良烤翅小腿*1 <small>翅小腿-烤</small>	麥芽糖糖蜜地瓜 <small>地瓜+麥芽糖-者</small>	油燜鮮筍 <small>竹筍-炒</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>味噌+雞蛋+海苔</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
3	三	白飯 <small>白米</small>	味噌醬燒雞 <small>雞肉+時蔬+味噌-者</small>	蒲燒鯛魚排 <small>鯛魚排-蒸</small>	起司玉米蛋 <small>雞蛋+玉米+洋蔥-炒</small>	雙色花椰 <small>(綠+白)花椰菜-者</small>	蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>	水果	6.5	2.7	2.2	2.7	834
4	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蔥燒大排 <small>豬排+蔥-者</small>	佛蒙特咖哩鴿蛋 <small>鴿蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-者</small>	蒜苗干片 <small>蒜苗+豆干片-炒</small>	醬燒海根 <small>海帶根+蒜頭-炒</small>	蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		6.7	2.6	2.3	2.6	839
5	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	卡拉雞腿排 <small>雞腿排-炸</small>	義式青醬海鮮 <small>青醬+蛤蜊+洋蔥+時蔬-者</small>	爆漿奶香肉丸*1 <small>奶香肉丸(凍製品)+白菜-者</small>	彩繪黃瓜 <small>黃瓜+木耳+紅蘿蔔-者</small>	蔬菜	麻香鮮菇湯 <small>高麗菜+麻油+蒜</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
8		紫米飯+芝麻包 <small>白米+紫米</small>	瓜仔肉燥 <small>素絞肉+豆干+花生-者</small>	粉紅味噌關東煮 <small>雞蛋+白蘿蔔+油豆腐+蒟蒻-者</small>	珍珠丸子*1 <small>珍珠丸-蒸</small>	脆炒四季 <small>四季豆-炒</small>	蔬菜	甜綠豆薏仁湯 <small>綠豆+薏仁</small>	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
9		白飯 <small>白米</small>	蜂蜜檸檬雞 <small>雞肉+蜂蜜+檸檬-者</small>	菜脯蔥花炒蛋 <small>雞蛋+蔥+菜脯-炒</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+白芝麻-者</small>	蝦捲*1 <small>蝦捲-烤</small>	蔬菜	豚骨什錦湯 <small>玉米+高麗菜+海帶芽+湯排</small>		6.8	2.4	2.2	2.7	833
10	三	小米飯 <small>白米+小米</small>	京醬排骨 <small>豬肉+洋蔥-者</small>	炸雞米花*3 <small>雞肉-炸</small>	茶香滷蛋*1 <small>雞蛋-滷</small>	爆皮白菜 <small>白菜+扁魚+爆皮-者</small>	蔬菜	黃瓜雞湯 <small>黃瓜+雞骨</small>	水果	6.5	2.7	2.5	2.8	846
11	四	白飯 <small>白米</small>	炸夜市香雞排 <small>香雞排-炸</small>	五彩玉米肉蓉 <small>玉米+紅蘿蔔+馬鈴薯+豆仁-炒</small>	蒲燒百頁 <small>百頁+蒲燒醬+地瓜-者</small>	塔香粉絲 <small>冬粉+九層塔+時蔬-炒</small>	蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍</small>		6.7	2.8	2.5	2.1	836
12	五	香菇肉絲油飯 <small>白米+榨菜+豬肉+香菇</small>	嫩汁肉排 <small>豬肉-者</small>	柴魚花枝燒*2 <small>花枝燒-者</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜+鮑菇-炒</small>	絲瓜豆腐 <small>絲瓜+豆腐-者</small>	蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄+西洋+高麗菜</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
15		玉米飯 <small>白米+玉米</small>	菲力雞排 <small>雞排-燒</small>	肉燥貢丸 <small>貢丸+豆干+絞肉-者</small>	蔥肉餡餅*1 <small>餡餅-蒸</small>	蝦米蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦米-者</small>	蔬菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>		6.5	2.5	2.3	2.7	822
16		白飯 <small>白米</small>	蜂蜜咖哩燉豚肉 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜+豬肉-者</small>	蒙古孜然雞肉串*1 <small>雞肉串+孜然粉-烤</small>	鴿蛋滷味 <small>鴿蛋+油豆腐+川耳-滷</small>	百匯高麗 <small>高麗菜+三色豆-炒</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
17	三	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	香蒜玉米燴雞 <small>雞肉+蒜+玉米-者</small>	泡菜年糕甜條 <small>甜不辣條+年糕+韓式泡菜-者</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+木耳-炒</small>	蔬菜	甜妞妞八寶 <small>綜合豆類+桂圓</small>	水果	6.5	2.7	2.2	2.7	834
18	四	白飯 <small>白米</small>	香酥魚排 <small>魚排-炸</small>	沙茶肉片 <small>豬肉+沙茶醬+豆干-炒</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+洋蔥-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	蔬菜	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔+雞骨</small>		6.7	2.6	2.3	2.6	839
19	五	義大利麵 <small>義大利麵</small>	包心雞腿肉捲 <small>包心雞腿肉捲-烤</small>	西西里番茄肉醬 <small>豬肉+番茄+時蔬-者</small>	甘梅地瓜薯條 <small>地瓜薯條+甘梅粉-炸</small>	茼蒿什錦 <small>花椰菜+蒟蒻-炒</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+肉骨茶包+蒜</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
22		白飯 <small>白米</small>	筍香蹄膀 <small>筍+豬腳+豬肉-者</small>	羅羅旺斯鮮魷 <small>魷魚翅+時蔬+羅羅旺斯粉-者</small>	龍鳳腿*1 <small>龍鳳腿-燒</small>	豆酥敏豆 <small>豆酥+敏豆-炒</small>	蔬菜	玉米雞茸湯 <small>玉米+雞肉+雞蛋</small>		6.5	2.5	2.3	2.7	822
23		地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	芝香蜜汁雞塊 <small>雞肉+芝麻-者</small>	西班牙洋芋蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯-炒</small>	海結滷味 <small>海帶結+百頁-滷</small>	泡菜年糕 <small>年糕+泡菜-炒</small>	蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
24	三	避風塘雞肉炒飯 <small>白米+雞肉+洋蔥+時蔬</small>	香滷大排 <small>豬排-滷</small>	黑胡椒玉米鮭魚 <small>玉米+鮭魚+黑胡椒+洋蔥-炒</small>	XO醬炒蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕+XO醬-炒</small>	白菜滷 <small>白菜+紫魚+時蔬-者</small>	蔬菜	關東煮湯 <small>油豆腐+蘿蔔</small>	水果	6.5	2.7	2.2	2.7	834
25	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	南洋沙嗲雞球 <small>雞肉+咖哩+沙茶醬-者</small>	泰式打拋豆腐 <small>番茄+豆腐+九層塔-者</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+木耳-炒</small>	玉筍花椰 <small>花椰菜+玉米筍-炒</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		6.7	2.6	2.3	2.6	839
26	五	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+薑+洋蔥-者</small>	炸麥克雞塊*2 <small>麥香雞塊-炸</small>	糖醋豆干 <small>豆干+糖醋醬-炒</small>	咖哩什錦 <small>馬鈴薯+高麗菜-者</small>	蔬菜	甜蜜紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	6.6	2.5	2.4	2.5	822
31	三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	麻香油雞 <small>雞肉+木鱉絲+麻油-者</small>	叉燒肉 <small>豬肉-烤</small>	魚香烘蛋 <small>雞蛋+木耳+洋蔥+時蔬-炒</small>	珍菇絲瓜 <small>絲瓜+金針菇-者</small>	蔬菜	芋香米粉湯 <small>芋頭+米粉</small>		6.5	2.7	2.2	2.7	834

營養小常識-全穀根莖類 * 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 * * *

營養六大類裡面，我們每天攝取最多的會是全穀根莖類，因為它可以提供我們充足的能量、體力，所以是我們飲食中不可或缺的一部分囉！