



統鮮美食106年8+9月菜單古亭國中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-0088 營養師：張瑋琳(營養字第6482號)

日期	期	主食	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4	湯品	備註	餐 股 用	出 售 份 數	蔬 菜	油 脂	熱 量
30	三	白飯 白米	香蒜蜜糖雞丁 雞肉+蒜-煮	番茄 滑 蛋 雞蛋+番茄-炒	餡餅X1 餡餅-蒸	什錦高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	安心 蔬菜	味噌豆腐湯 海芽+豆腐		6.5	25	2.3	2.1	795
31	四	燕麥飯 白米+燕麥	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯-煮	炸豆乳雞塊 新鮮雞肉-炸	韓式豆干 豆干+白芝麻-油	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	安心 蔬菜	白菜蛋花湯 大白菜+雞蛋	水果	6.2	27	2.4	2.3	800
1	五	什錦炒麵 麵+豬肉+紅蘿蔔	碳烤雞排 雞排-烤	粉 紅 味 噌 關 東 煮 白蘿蔔+貢丸+甜不辣+黑輪-煮	三杯豆包 豆包+九層塔-煮	雙星花椰 白花椰+綠花椰-煮	安心 蔬菜	甜 檸檬山粉圓 山粉圓+檸檬汁		6.7	32	2.8	2.5	812
4		紫米飯 +芝麻包 白米+紫米	糖醋豆干 豆干+洋葱-煮	香菇蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	奶香鮮菇 玉米+洋葱+香菇-煮	蒜香海根 海帶根+蒜-煮	安心 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	6.5	26	2.4	2.2	809
5	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚排 鯛魚-蒸	照燒雞球 雞肉+香菇-煮	香甜玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	螞蟻上樹 冬粉+絞肉-煮	安心 蔬菜	山藥排骨湯 山藥+湯排	水果	6.5	24	2.3	2.4	801
6	三	薏仁飯 白米+薏仁	鹽酥雞 雞肉-炸	筍香肉片 豬肉+竹筍-煮	沙 茶 什 錦 鮮 魷 豆漿+西洋+魷魚-炒	紹子豆腐 豆腐+絞肉+香菇-煮	安心 蔬菜	菇菇雞湯 菇+雞骨		6.6	23	2.2	2.5	802
7	四	白飯 白米	紐 奧 良 雞 翅 雞翅-烤	鵝蛋四喜肉醬 絞肉+豆干+毛豆+鵝蛋-煮	炸 三角薯餅X2 三角薯餅-炸	脆拌三絲 小黃瓜+金針菇+綠豆芽-炒	安心 蔬菜	甜 綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜	水果	6.1	25	2.8	2.8	806
8	五	蔥 油 雞絲拌飯 白米+雞絲+紅蔥	味噌燉肉 豬肉+馬鈴薯-煮	酸甜棒棒腿X1 翅小雞-煮	丸子雙響砲 海鮮丸子+三色豆-煮	白 菜 滷 大白菜+木耳+紅蘿蔔-油	安心 蔬菜	酸辣清湯 竹筍+木耳+雞蛋		6.7	23	2.3	2.1	794
11	一	白飯 白米	韓式雞排 雞排-烤	五彩芙蓉蝦仁 玉米+雞蛋+蝦仁-煮	泡菜凍豆腐 凍豆腐+泡菜-煮	香菇鮮瓜 香菇+時瓜-煮	安心 蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜+金針菇		6.5	26	2.2	2.4	813
12	二	紫米飯 白米+紫米	京醬肉絲 豬肉+洋葱-煮	綜合滷蛋X1 雞蛋+豆干-油	砂鍋燕餃 大白菜+燕餃-煮	彩繪花椰 花椰菜+彩椒-煮	安心 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.3	28	2.2	2.4	799
13	三	白飯 白米	排骨酥 豬肉-炸	和風筑前煮 雞肉+香菇+筍-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	安心 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.2	25	2.3	2.6	796
14	四	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒魚排 魚排-燒	無錫燒肉 豬肉+白蘿蔔-煮	家常油豆腐 油豆腐+蔥-油	咖哩雙薯 馬鈴薯+南瓜-煮	安心 蔬菜	甜 仙草蜜 仙草	水果	6.6	23	2.5	2.3	801
15	五	胚芽飯 白米+胚芽	芝麻孜然雞塊 雞肉+芝麻-燒	莎莎肉醬 絞肉+番茄+洋葱-煮	炸 地瓜薯條X4 地瓜薯條-炸	金菇三絲 金針菇+海帶絲+西洋-煮	安心 蔬菜	芋香米粉湯 米粉+芋頭		6.1	24	2.6	2.3	776
18	一	薏仁飯 白米+薏仁	卡 邦 尼 起司燉肉 豬肉+洋葱+香菇-煮	黑 胡 椒 玉米鮭魚 玉米+鮭魚-炒	黃瓜鮮菇 小黃瓜+菇-煮	鄉村粉絲 冬粉+高麗菜-煮	安心 蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞肉		6.8	24	2.1	2.3	812
19	二	白飯 白米	南洋椰汁雞 雞肉-燒	瓜仔肉燥鵝蛋 絞肉+豆干+鵝蛋-油	沙茶鮮菇肉片 洋葱+雞肉+豆干-炒	脆炒鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+木耳-炒	安心 蔬菜	海芽味噌湯 海芽+味噌	水果	6.3	26	2.4	2.3	800
20	三	五穀飯 白米+五穀米	烤肉醬燒豬 豬肉+金針菇-燒	爆 漿 奶香湯包X1 奶香湯包+豆漿+紅蘿蔔-煮	番茄豆腐 番茄+豆腐-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮-煮	安心 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔		6.5	24	2.3	2.3	796
21	四	白飯 白米	火烤雞腿 雞腿-烤	香干肉絲 豆干+豬肉絲-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱-炒	蝦香鮮瓜 時瓜+金勾蝦-煮	安心 蔬菜	甜 紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁	水果	6.5	24	2.5	2.4	806
22	五	義大利麵 義大利麵	蘑菇豬排 豬排+蘑菇-煮	義式青醬鮮菇 鮮菇+青醬-煮	炸 麥克雞塊X2 麥克雞塊-炸	彩繪銀芽 豆芽菜+木耳-煮	安心 蔬菜	玉米雞蓉湯 玉米+雞蛋		6.6	25	2.1	2.4	810
25	一	白飯 白米	蜂蜜檸檬雞 雞肉+彩椒-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	燒賣X2 燒賣-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	關東煮湯 凍豆腐+玉米+海帶		6.2	25	2.3	2.2	778
26	二	燕麥飯 白米+燕麥	拿坡里燉肉 豬肉+番茄-煮	貢丸綜合滷味 貢丸+豆干+蘿蔔+香菇-油	蒸蛋 雞蛋-蒸	三色玉米 玉米+章豆仁+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+菇	水果	6.3	26	2.2	2.4	799
27	三	白飯 白米	豆豉燒雞 豆豉+雞肉+冬瓜-煮	鵝蛋炒三鮮 筍+雞肉+鵝蛋+魷魚-炒	檸檬豆雞 豆雞+檸檬汁-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	安心 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+雞蛋		6.2	27	2.4	2.6	814
28	四	胚芽飯 白米+胚芽	蔥爆肉片 豬肉+蔥-炒	燒烤醬 鮮蔬甜條 甜不辣+紅蘿蔔-燒	洋芋烤蛋 馬鈴薯+雞蛋-烤	芹香鮑菇 杏鮑菇+西洋-煮	安心 蔬菜	羅宋雞湯 番茄+雞骨	水果	6.2	26	2.5	2.4	800
29	五	沙 茶 蛋炒飯 白米+雞蛋+沙茶	炸香雞排 雞排-炸	黑胡椒豬柳 豬肉+洋葱-炒	香草肉醬薯塊 洋葱+絞肉-煮	茼蒿鮮蔬 茼蒿+紅蘿蔔+木耳-煮	安心 蔬菜	甜 綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.2	25	2.3	2.6	796
30	六	白飯 白米	壽喜燒魚 魚+金針菇+豆腐-煮	蒙古什錦肉片 豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	茶香滷蛋X1 雞蛋-油	塔香海草 海草+九層塔-煮	安心 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+香菇		6.1	27	2.4	2.5	802

* * * 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 * * *

營養小常識：每一種蔬菜都一樣營養嗎？-->不一樣，深綠色蔬菜（如菠菜）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔！