

愛欣食品

I-sing co., LTD



愛欣營養午餐
中央廚房

2017年10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 飯豆 肉蛋 蔬菜 海鮮 水煮 乳品	熱量
10/2	一	白飯	三杯雞 帶骨雞塊<炒>	杏鮑菇滷肉 豬肉杏鮑菇<滷>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	木耳大白 大白菜木耳<者>	綠色 蔬菜	薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	6.4 2.2 1.1 2.7 0 0	790
10/3	二	糙米飯	咖哩魚丁 洋芋魚<者>	蔥爆肉柳 豬肉蔬菜<炒>	紅燒獅子頭 豬肉球<燒>	燴炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	綠色 蔬菜	香菇雞湯 香菇蔬菜帶骨雞塊	6.4 2.2 1.3 2.7 1 0	852
10/5	四	紫米飯	糖醋排骨 排骨<燒>	豬肉餡鍋貼x2 豬肉餡鍋貼x2<蒸>	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔<燴>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機 蔬菜	芋圓地瓜圓燒仙草 芋圓地瓜圓仙草	6.2 2.3 1.8 2.9 1 0	847
10/6	五	沙嗲肉絲 炒板條	春川炒雞 帶骨雞塊<炒>	干爆肉柳 豬肉非基改豆干<炒>	豆仁炒蛋 豆仁蔬菜雞蛋<炒>	麻香絲瓜 絲瓜蘑菇<者>	綠色 蔬菜	大滷湯 蘑菇木耳紅蘿蔔	6.0 2.1 1.4 3.0 0 0	773
10/11	三	白飯	乾鍋雞丁 帶骨雞塊<燒>	紅燒魚塊 蔬菜魚塊<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	油燴竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠色 蔬菜	山藥排骨湯 山藥洋芋排骨	6.4 2.5 1.4 3.0 0 0	831
10/12	四	芝麻飯	高升滷排骨 排骨<滷>	炸翅小腿x2 翅小腿<炸>	脆炒花椰菜 花椰菜<炒>	玉米關東煮 非基改玉米蘿蔔<者>	有機 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇蔬菜	6.4 2.2 1.3 2.7 1 0	850
10/13	五	五穀飯	麻油雞腿丁 雞腿丁<燒>	黃瓜肉片 黃瓜豬肉<者>	哨子豆腐 非基改豆腐豬肉<者>	蔬炒高麗 高麗菜木耳<炒>	綠色 蔬菜	芋香西米露湯 芋頭西谷米	6.0 2.1 1.4 3.0 0 0	773
10/16	一 健康蔬食日	燕麥飯+ 銀絲卷	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	滷百頁豆腐 非基改百頁豆腐<滷>	起司馬鈴薯 起司馬鈴薯紅蘿蔔<燴>	菇溜花椰菜 香菇花椰菜<炒>	綠色 蔬菜	白玉蔬菜湯 蔬菜	6.2 2.4 1.1 2.7 1 0	848
10/17	二	白飯	黃金炸魚排 魚排<炸>	香菇瓜仔肉燥 香菇瓜仔豬肉<滷>	海山醬阿給 阿給<者>	蔥酥四季豆 四季豆<炒>	綠色 蔬菜	玉米濃湯 玉米蔬菜雞蛋	6.2 2.4 1.1 2.8 1 0	853
10/18	三	螺旋 義大利麵	黑胡椒豬排 豬排<燒>	蕃茄肉醬 蕃茄蔬菜豬肉<者>	蟹黃燒賣x2 蟹黃燒賣<蒸>	豆醬海帶根 海帶根蔬菜<者>	綠色 蔬菜	紅豆小湯圓 紅豆小湯圓	6.2 2.4 1.0 3.0 0 0	799
10/19	四	芝麻飯	咖哩雞 帶骨雞塊<者>	彩椒肉柳 豬肉彩椒<燒>	黃瓜木耳 黃瓜木耳<炒>	蝦米白菜 蝦米白菜木耳<炒>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	6.4 2.2 1.2 2.7 1 0	850
10/20	五	紫米飯	蔥燒里肌排 豬排<燒>	沙嗲魚丁 蔬菜魚丁<者>	肉蓉粉絲煲 豬肉蛤蜊粉絲<者>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	綠色 蔬菜	田園燉雞湯 蘑菇帶骨雞塊	6.2 2.4 1.1 2.7 0 0	788
10/23	一	什錦 烏龍麵	卡啦雞腿排 雞腿排<炸>	叉燒肉 豬肉<燒>	蔬燒油豆腐 蔬菜油豆腐<者>	炒高麗菜 高麗菜紅蘿蔔<炒>	綠色 蔬菜	酸辣湯 蔬菜非基改豆腐	6.2 2.4 1.1 2.8 0 0	793
10/24	二	胚芽飯	咖哩燉肉 豬肉<燉>	麥克雞塊x2 雞塊<炸>	玉米肉蓉 非基改玉米豬肉<煮>	蒜味豆條 蒜薹豆條<者>	綠色 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	6.4 2.5 1.4 3.0 1 0	891
10/25	三	白飯	三杯雞丁 帶骨雞塊<炒>	泰式打拋肉 豬肉蕃茄蔬菜<者>	蒜味花椰菜 花椰菜蒜<者>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	綠色 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍排骨	6.2 2.3 1.1 2.8 0 0	788
10/26	四	五穀飯	迷迭香烤雞腿 雞腿<燒>	海帶結滷肉 豬肉海帶結<滷>	泡菜年糕 泡菜蔬菜年糕<炒>	翠玉蔬炒 蔬菜木耳<炒>	有機 蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯蔬菜	6.2 2.4 1.1 2.8 1 0	853
10/27	五	嘉義 雞絲肉飯	沙爹魚丁 蔬菜魚<者>	蔥爆豬肉 蔬菜豬肉<炒>	香菇蘿蔔滷味 香菇紅白蘿蔔<滷>	芙蓉蒸蛋 雞蛋<蒸>	綠色 蔬菜	傳統米粉湯 調和米粉蔬菜	6.2 2.4 1.1 2.8 0 0	793
10/30	一	麥片飯	菲力醬燒雞排 雞排<燒>	醃醃滷肉 蔬菜豬肉<滷>	家常豆腐 非基改豆腐蔬菜<者>	蔬燒大白 蔬菜大白菜<者>	綠色 蔬菜	冬瓜山粉圓甜湯 山粉圓冬瓜塊	6.0 2.1 1.1 3.0 0 0	773
10/31	二	白飯	壽喜燒豬肉 豬肉<燒>	羅宋魚丁 蔬菜魚丁<者>	田園炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	菇溜花椰 香菇花椰菜<者>	綠色 蔬菜	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	6.4 2.5 1.4 3.0 1 0	891

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 *