

# TS統鮮 美食 109年10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 藥師：林子芸(營養字第8322號)

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)2999-8811

日期 星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	青 菜	湯品	附 飯	全穀	豆魚	蔬 菜	油 脂	根莖	肉蛋
-------	----	-----	-----	-----	-----	-----	----	-----	----	----	-----	-----	----	----

~ 10/1-10/4 中秋連假四天 ~

5 一	義大利麵	蕃茄肉醬 豬肉+蔬菜-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	紅麴鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	蒜香白花 白花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.4	2.8	2.4	2.8	844
6 二	胚芽飯	和風照燒雞 雞肉+洋蔥-煮	黑胡椒豬排 豬排-燒	咖哩黃金魚蛋X2 馬鈴薯+魚蛋X2+蔬菜-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮-煮	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.5	2.9	2.4	2.5	836
7 三	有機白飯	筍香滷肉 豬肉+竹筍-滷	香酥魚排 魚排-炸	雞茸紅絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+雞肉-炒	蘿蔔四季 白蘿蔔+四季豆-煮	有機	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.4	2.8	2.4	3.0	836
8 四	五穀飯	蘑菇醬燉雞 雞肉+豆薯-煮	蒜苗鹹豬肉 高麗菜+肉柳+蒜苗-炒	蜜汁豆干 豆干+蔬菜-燒	香菇海片 海帶片+香菇-滷	蔬菜	椰香西米露 西米露+芋頭	水果	6.6	2.9	2.4	2.7	849

~ 10/9-10/11 國慶連假三天 ~

12 一	大麥飯+小兔包	茶葉蛋 雞蛋-油	塔香豆包 豆包+九層塔-燒	焗烤卡菲醬薯塊 馬鈴薯+蔬菜+起司-烤	蝦香絲瓜 絲瓜+蝦米-煮	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	水果	6.6	2.5	2.4	2.8	820
13 二	燕麥飯	拿坡里香草雞 雞肉+蕃茄-煮	日式豬排 豬排-炸	起司玉米炒蛋 雞蛋+玉米+起司-炒	雞汁豆芽 豆芽菜+雞汁-炒	蔬菜	仙草蜜 仙草	水果	6.2	2.8	2.2	3.0	834
14 三	有機白飯	沙嗲肉柳 豬肉+洋蔥-炒	柳葉魚X2 柳葉魚X2-烤	安東雞粉絲煲 冬粉+雞肉+蔬菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜+杏鮑菇		6.5	2.5	2.3	2.6	817
15 四	海苔香鬆鳳梨炒飯	炸雞腿 雞腿-炸	花瓜蒸肉餅 豬肉+豆干+蔥瓜-蒸	肉絲炒筍 竹筍+豬肉-炒	砂鍋白菜 豆皮+白菜-滷	蔬菜	昆布排骨湯 海帶+湯排	水果	6.3	2.8	2.3	3.0	844
16 五	紫米飯	蜂蜜味噌肉片 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	雞肉串 雞肉串X1-烤	魚餃貢丸滷味X2 油豆腐+貢丸X2+魚餃-滷	芹香蘿蔔 白蘿蔔+芹菜-煮	蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞蛋+雞肉		6.5	2.8	2.4	2.5	838
19 一	玉米飯	炸小雞腿X2 翅小腿X2-炸	蠔油滷肉 豬肉+蔬菜-滷	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+蝦米-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲		6.5	2.7	2.2	2.8	839
20 二	紅藜糙米飯	叉燒肉X4 豬肉切條X4-燒	沙茶米糕雞 雞肉+米血糕+蔬菜-煮	照燒野菜百頁 野菜百頁+紅蘿蔔-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.6	2.9	2.3	2.6	804
21 三	有機白飯	鹽水雞 雞肉+玉米筍+小黃瓜-煮	蔥爆肉絲 豬肉+蔥+蔬菜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	有機	綠豆湯 綠豆		6.4	2.7	2.5	2.6	824
22 四	黑芝麻飯	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	脆皮雞肉捲 雞肉捲-烤	塔香豆薯 豆薯+九層塔-煮	白菜滷 大白菜+木耳-煮	蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+油豆腐	水果	6.6	2.8	2.5	2.5	804
23 五	義大利麵	白醬雞肉 雞肉+蔬菜-煮	炸魚排 魚排-炸	餡餅X2 餡餅X2-烤	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.9	2.2	3.0	817
26 一	蕎麥飯	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜-煮	海鮮花枝排 海鮮花枝排X1-燒	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	脆炒黃芽 黃豆芽+小黃瓜-炒	蔬菜	麵線羹 紅麵線+蔬菜		6.2	2.4	2.3	2.5	784
27 二	五穀飯	壽喜燒鮮魚 魚肉+洋蔥-煮	糖醋油腐燒肉 油豆腐+豬肉-煮	薯瓣X3 洋芋X3-烤	豆酥高麗 高麗菜+豆酥-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽	水果	6.2	2.5	2.3	2.6	796
28 三	有機白飯	麵輪燒雞 雞肉+麵輪-煮	滷豬排 豬排-滷	腰果玉米 豆干+腰果+玉米-煮	蝦香蒲瓜 蒲瓜+蝦米-煮	有機	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.6	2.3	2.5	2.4	805
29 四	燕麥飯	三杯肉片 豬肉+菇+九層塔-煮	脆皮雞排 雞排-炸	金瓜奶醬豆腐 豆腐+南瓜+蔬菜-煮	竹筍四季 竹筍+四季豆-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	3.0	814
30 五	黃金泡菜肉片炒飯	芝麻紅蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+白芝麻-煮	排骨酥X3 豬肉X3-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	花生海結 海帶結+花生-油	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+湯排		6.6	2.3	2.5	2.8	823

\* \* \* 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 \* \* \*

★每一種蔬菜都一樣營養嗎？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！