



# 統鮮

# 美食110年10月菜單

# 古亭國中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品  
 營養師：毛韻晴(營養字第6543號)  
 新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜1	副菜2	湯品	肉類	全穀類	豆類	蔬菜	水果	油脂	熱量
1	五	地瓜飯 白米+地瓜	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+蔥+蒜酥-炒	泰式打拋肉 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	蛋香竹筍 竹筍+紅蘿蔔+雞蛋-炒	關東煮湯 白蘿蔔+凍豆腐+玉米段	蔬菜	6.5	2.8	2.3	3.0	858	
4	一	白飯 白米	杏片燒烤排骨 豬肉塊+洋蔥+杏仁片+燒烤醬-燒	醬燒鮮魚 鬼頭刀魚塊+時蔬-煮	焗烤 洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+卡菲醬-煮	川耳黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	粉條奶茶 粉條+奶茶	蔬菜	6.4	2.8	2.4	2.9	849	
5	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒雞丁 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	海苔香鬆 花枝丸X2 花枝丸+海苔香鬆-煮	蒸蛋 雞蛋+蔥花+香菇-蒸	彩繪花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	味噌湯 豆腐+洋蔥+金針菇	蔬菜	水果	6.3	2.7	2.3	2.5	814
6	三	有機白飯 有機白米	沙嗲肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	筍香雞柳 竹筍+雞柳+香菇+蔥-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	豆芽三色 豆芽菜+韭菜+木耳-炒	昆布雞湯 海帶片+紅蘿蔔+雞骨	有機	6.4	2.4	2.3	2.9	816	
7	四	DIY 鐵板麵 麵條	香雞排 雞排X1-炸	西西里 蕃茄肉醬 豬絞肉+洋蔥+蕃茄+玉米-煮	鮮魷四季 四季豆+紅蘿蔔+魷魚-炒	燒賣X2 燒賣X2-蒸	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	有機	水果	6.2	2.9	2.4	3.0	847
8	五	小米飯 白米+小米	蔥燒豬排 豬排X1-油	黃金泡菜雞 自製黃金泡菜+雞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	三角油腐 三角油豆腐+彩椒+西芹-煮	蘿蔔海帶 海帶+蘿蔔-煮	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	蔬菜	6.5	2.8	2.4	2.5	838	
12	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	豆瓣鮮魚 魚肉+豬絞肉+豆腐+豆瓣醬-煮	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	茄汁洋芋 馬鈴薯+洋蔥+蕃茄醬-炒	白菜滷 大白菜+木耳+香菇-煮	高山金針湯 金針花+木耳+湯排	蔬菜	水果	6.6	2.6	2.5	2.8	846
13	三	有機白飯 有機白米	腰果雞丁 雞肉+杏鮑菇+彩椒+腰果-炒	蒸肉餅 豬絞肉+粉絲+雞蛋+蔥+魚露-蒸	柴魚 關東煮 米血糕+魚柳+香菇+玉米段-煮	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	有機	6.5	2.6	2.5	2.5	825	
14	四	雞汁 滷肉飯 白米+雞絞肉+豬絞肉	炸魚排 魚排X1-炸	椒鹽肉柳 豬肉柳+豆干+蔥+胡椒鹽-炒	肉燥福州丸 福州丸X1+香菇+豬肉+洋蔥-煮	油燜筍茸 筍茸+梅菜-炒	仙草蜜 仙草	有機	水果	6.4	2.8	2.2	3.0	848
15	五	白飯 白米	檸香骰子雞 雞肉+洋蔥+蜂蜜+檸檬汁-燒	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	肉末炒蛋 雞蛋+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	蝦仁海根 海帶根+蝦仁+芹菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑絲	蔬菜	6.6	2.4	2.4	3.0	837	
18	一 蔬食日	PASTA貝殼麵 +黑糖糕 貝殼麵/黑糖糕	蠔油豆包 豆包+彩椒-燒	蘿勒青醬雞 雞丁+洋蔥+杏鮑菇+青醬(花生)-煮	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	蔬菜	水果	6.2	2.5	2.3	2.7	801
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	炸雞腿 雞腿X1-炸	麻香 菇菇肉片 豬肉片+杏鮑菇+豆皮+枸杞-煮	蒸蛋 雞蛋+南瓜-蒸	彩繪四季 四季豆+彩椒+木耳-炒	西谷米 奶茶 西谷米+奶茶	蔬菜	水果	6.3	2.8	2.2	2.9	837
20	三	有機白飯 有機白米	沙茶肉絲 豬肉柳+洋蔥+蔥+沙茶醬-炒	紅蔥油雞 雞肉+豆蔻+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	可樂餅X2 可樂餅X2-炸	茼蒿花椰 綠花椰+白花椰+茼蒿-炒	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	有機	6.6	2.7	2.3	2.9	853	
21	四	白飯 白米	白醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒸魚排 魚排X1-蒸	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	豚肉高麗 高麗菜+紅蘿蔔+肉絲-炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排	有機	水果	6.3	3.0	2.5	2.8	855
22	五	燕麥飯 白米+燕麥	滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-油	韓式春川炒雞 雞肉+年糕+洋蔥+蔥-炒	蜜汁豆干 豆干-油	蝦香扁蒲 扁蒲+木耳+蝦米-煮	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	蔬菜	6.4	3.0	2.3	3.0	866	
25	一	紅藜 糙米飯 白米+紅藜+糙米	烤雞排 雞排X1-烤	茄汁肉柳 豬肉柳+洋蔥+蕃茄-炒	三杯百頁 百頁+杏鮑菇+九層塔-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜-煮	麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔	蔬菜	6.6	2.8	2.4	2.8	858	
26	二	白飯 白米	蜜汁蒲燒 鯛魚排 蒲燒鯛魚X1-蒸	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蜂蜜-煮	彩蔬雞茸 歐姆蛋 雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+白干絲+芹菜-炒	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲	蔬菜	水果	6.4	2.8	2.3	2.5	828
27	三	有機白飯 有機白米	唐揚 炸雞塊X4 雞肉X4-炸	芝麻 照燒肉片 豬肉+洋蔥+白芝麻-炒	肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+玉米+香菇-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+鮑菇-煮	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	有機	6.3	2.7	2.4	2.4	812	
28	四	肉絲 蛋炒飯 白米+肉絲+雞蛋+高麗菜	滷豬排 豬排X1-油	香蒜玉米雞 雞肉+玉米粒+紅蘿蔔-炒	餡餅X2 餡餅X2-烤	鐵板豆芽 豆芽+蔥+黑胡椒-炒	奇亞籽 檸檬愛玉 愛玉+奇亞籽+檸檬汁	有機	水果	6.2	2.9	2.4	3.0	847
29	五	小米飯 白米+	醬醋蔥燒雞 雞肉+洋蔥+蔥+醬油-炒	炸魚丁X3 魚丁X3-炸	栗子白菜 大白菜+豬肉絲+栗子-煮	茄汁粉絲 冬粉+高麗菜+蕃茄-炒	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	蔬菜	6.4	2.6	2.4	3.0	838	

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

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛需注意 ★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。