



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

本公司所使用生鮮豬肉及其調理製

品之來源皆為台灣豬肉

2022年8-9月菜單

古亭國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	豆類	蔬菜	水果	熱量
8/30	二	胚芽飯	雞米花 雞胸塊<炸>		咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐		6.2 2.3 2.4 2.4	775
8/31	三	白飯 有機白米	滷雞排 雞排<滷>	彩椒肉片 豬肉彩椒蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	綠豆湯 綠豆	水果	6.1 2.3 2.4 2.3	823
9/1	四	芝麻飯	黑胡椒豬排 豬排<燒>		客家小炒 蔬菜非基改豆乾豬肉魷魚<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		6.1 2.3 2.4 2.5	772
9/2	五	義大利麵	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	蕃茄肉醬 豬肉番茄洋葱<煮>	麥克雞塊x2 雞塊<炸>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋		6.2 2.4 2.3 2.4	780
9/5	一	紫米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	福州丸 福州丸<煮>	菇炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	黑糖山粉圓 山粉圓		6.2 2.3 2.4 2.5	779
9/6	二	燕麥飯	炸雞排 雞排<炸>		豆干滷肉 非基改豆乾豬肉蔬菜<滷>	蛋酥白菜 雞蛋白菜蔬菜<煮>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		6.2 2.3 2.4 2.4	775
9/7	三	白飯 有機白米	滷排骨 豬排<滷>	沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	有機	玉米段雞湯 帶骨雞塊玉米段	水果	6.1 2.3 2.4 2.3	823
9/8	四	肉絲炒飯	白旗魚排 白旗魚排<燒>		紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋		6.1 2.3 2.4 2.5	772
9/12	一	麥片飯+小餐包 蔬食	蒸蛋 雞蛋<蒸>	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燒>	蔬燒寬粉 蔬菜寬冬粉<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜薑湯排	水果	6.2 3.0 2.4 2.5	832
9/13	二	糙米飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>		炸醬肉燥 豬肉非基改豆乾丁<滷>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋雞蛋		6.2 2.3 2.4 2.4	775
9/14	三	白飯 有機白米	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬炒肉片 蔬菜豬肉<炒>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	菇溜花椰菜 花椰菜蔬菜<煮>	有機	蔬菜燉湯 蔬菜	水果	6.1 2.3 2.4 2.3	823
9/15	四	薏仁飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>		炸翅小腿 翅小腿<炸>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	有機	海芽味噌湯 海帶芽雞蛋		6.1 2.3 2.4 2.5	772
9/16	五	義大利麵	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	蕃茄肉醬 蕃茄豬肉洋葱<煮>	紅燒獅子頭 豬肉球<燒>	豆薯玉米 豆薯蔬菜非基改玉米<煮>	有機	芋頭西米露 芋頭西谷米		6.2 2.4 2.3 2.4	780
9/19	一	紅藜飯	蘿蔔燉肉 蘿蔔豬肉蔬菜<燉>	醬燒翅小腿 翅小腿<燒>	銀芽蔬炒 豆芽菜蔬菜<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	紅豆湯 紅豆		6.2 2.3 2.4 2.5	779
9/20	二	芝麻飯	泡菜肉片 豬肉泡菜年糕<燒>		絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	蔬燒冬粉 絞肉蔬菜冬粉<煮>	綠蔬	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋		6.2 2.3 2.4 2.4	775
9/21	三	白飯 有機白米	竹筍燉肉 竹筍豬肉<燉>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻海結 海帶結芝麻<煮>	有機	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	6.1 2.3 2.4 2.4	828
9/22	四	五穀飯	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>		茶香滷蛋 雞蛋<滷>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜		6.1 2.4 2.0 2.3	761
9/23	五	炒飯條	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燒>	花枝排 花枝排<炸>	菇炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	有機	味噌蔬菜湯 蔬菜		6.1 2.3 2.4 2.5	772
9/26	一	糙米飯	鹹酥雞 雞胸塊<炸>	蔥爆肉片 豬肉非基改豆乾蔬菜<炒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		6.2 2.3 2.4 2.5	779
9/27	二	胚芽飯	海苔豬排 豬排<燒>		海鮮蝦捲 蝦捲<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐		6.2 2.3 2.4 2.5	779
9/28	三	白飯 有機白米	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蔬炒干絲 非基改豆干絲蔬菜<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	檸檬愛玉 檸檬愛玉	水果	6.1 2.3 2.4 2.4	828
9/29	四	麥片飯	蒜味魚丁 鯧魚蔬菜<煮>		白醬雞肉 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	玉米毛豆 非基改玉米毛豆蔬菜<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		6.1 2.4 2.0 2.3	761
9/30	五	海苔香鬆小米飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	滷雞排 雞排<滷>	燴豆腐 非基改豆腐蔬菜<燴>	紅絲高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	麵線湯 麵線蔬菜	豆奶	6.1 2.3 2.4 2.5	772

●本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用。●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：陳品潔

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其它食材供應頻率<次/月>			
豆蛋類	魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品	魚肉蛋類	其他	油製品	甜澱	
2次	3次	18次	13次	33次	3次	3次	3次	0次	6次	5次	