



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11月菜單
古亭國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數	豆類	蔬菜	麵筋	熱量			
11/1	二	燕麥飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 海帶結排骨湯 海帶結湯排	6.2	2.3	2.4	2.4	775			
11/2	三	肉絲炒飯 有機白米	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蜜糖四分干 非基改豆干<燒>	菇炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜湯排骨	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	823
11/3	四	雜糧飯	炸鯰魚排 鯰魚排<炸>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	有機	酸辣湯 非基改豆腐紅蘿蔔雞蛋	6.1	2.3	2.4	2.5	772		
11/4	五	薏仁飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	福州丸x1 福州丸<煮>	蝦米高麗菜 蝦米高麗菜蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	有機	紫米紅豆湯 紫米紅豆	6.2	2.4	2.3	2.4	780	
11/7	一	糙米飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	蔬燒甜不辣 甜不辣蔬菜<燒>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<煮>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋	6.2	2.3	2.4	2.5	779	
11/8	二	胚芽飯	雞米花 雞胸塊<炸>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	6.2	2.3	2.4	2.4	775		
11/9	三	白飯 有機白米	虱目魚塊x2 虱目魚塊<炸>	三杯肉片 豬肉蔬菜非基改豆干<燴>	蘿蔔香菇煮 蘿蔔蔬菜<煮>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	味噌湯 非基改豆腐	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	823
11/10	四	義大利麵	蕃茄肉醬 蕃茄豬肉蔬菜<煮>	泰式椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	6.1	2.3	2.4	2.5	772		
11/11	五	小米飯	梅菜燉肉 非基改豆干豬肉梅干菜<燉>	白旗魚排 白旗魚排<炸>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	珍珠甜湯 粉圓	6.2	2.4	2.3	2.4	780	

~校慶補假不供餐~

11/15	二	麥片飯	滷雞排 雞排<滷>	炸醬肉燥 非基改豆干豬肉<滷>	蔬燒冬粉 冬粉蔬菜<燒>	綠蔬	味噌豆腐湯 小魚乾非基改豆腐	6.2	2.3	2.4	2.4	775		
11/16	三	白飯 有機白米	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	有機	芋頭西米露 西谷米芋頭	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	823
11/17	四	五穀飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬炒肉絲 豬肉豆芽菜<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	有機	肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包	6.1	2.3	2.4	2.5	772		
11/18	五	香菇油飯	滷豬排 豬排<滷>	海鮮蝦捲 蝦捲<燒>	滷蛋 雞蛋<滷>	雙色花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	蔬菜雞湯 蔬菜帶骨雞塊	6.2	2.4	2.3	2.4	780	
11/21	一	胚芽飯	虱目魚排 虱目魚排<炸>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋雞蛋雞茸	6.2	2.3	2.4	2.5	779	
11/22	二	芝麻飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	滷豆包 非基改豆包鮮菇<滷>	芋頭白菜 芋頭蔬菜白菜<煮>	綠蔬	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6.2	2.3	2.4	2.4	775		
11/23	三	海苔香鬆飯 有機白米	烤雞排 雞排<烤>	花枝丸x1 花枝丸<燒>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐絞肉<燴>	豆薯玉米 豆薯非基改玉米蔬菜<煮>	有機	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲	水果	6.1	2.3	2.4	2.4	828
11/24	四	小米飯	蔬燒魚塊 鯰魚/石斑魚蔬菜<燒>	紅燒豬肉球 豬肉球<燒>	香菇高麗菜 香菇蔬菜高麗菜<炒>	有機	仙草甜湯 仙草豆類	6.1	2.4	2.0	2.3	761		
11/25	五	雜糧飯	年糕燒肉 年糕豬肉蔬菜<燒>	檸檬雞翅 檸檬雞翅<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絲瓜凍豆腐 絲瓜蔬菜非基改動豆腐<燉>	有機	蘿蔔湯 蘿蔔	豆奶	6.1	2.3	2.4	2.5	772
11/28	一	台式炒麵	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	豬肉鍋貼x2 鍋貼<煎>	銀芽蔬炒 豆芽菜蔬菜<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	綠豆湯 綠豆薏仁湯	6.2	2.3	2.4	2.5	779	
11/29	二	糙米飯	海苔豬排 豬排<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	大滷湯 豆腐紅蘿蔔木耳筍絲	6.2	2.3	2.4	2.5	779		
11/30	三	白飯 有機白米	蔥爆肉片 豬肉非基改豆腐乾蔬菜<炒>	咖哩雞 雞胸塊蔬菜洋芋<燴>	蔬炒干絲 非基改豆干絲蔬菜<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	6.1	2.3	2.4	2.4	828

●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。●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

干菜種類及供應頻率<次/月>			主要食材供應頻率<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		油炸品	甜湯		
0次	8次	14次	11次	29次	4次	魚肉蛋類	其他	1次	1次	4次	5次