

天天魚羊美食112年3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, 且未使用輻射污染食品 地址: 新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話: (02) 2999-0088

營養師: 陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜		副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	檸香小雞腿 <small>翅小雞*2-烤</small>	客家小炒 <small>豬肉柳+豆干+乾魷魚+芹菜-炒</small>	奶香玉米餅 <small>玉米餅*2-烤</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	珍珠奶茶 <small>粉圓+茶包+奶粉</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.6	799
2	四	日式炒烏龍 <small>麵+豬肉絲+高麗菜+香菇</small>	里肌豬排 <small>豬排-油</small>		洋芋炒蛋 <small>洋芋+雞蛋-炒</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>白蘿蔔+玉米粒+油豆腐</small>		6.2	2.5	2.3	2.6	796
3	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	唐揚炸雞 <small>雞肉塊*4-炸</small>	咖哩豬 <small>豬肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	酸甜豆包 <small>豆包-燒</small>	金菇三絲 <small>金針菇+海帶絲+芹菜-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片</small>		6.3	2.4	2.5	2.4	792
6	一	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍-油</small>	燒烤醬蝦捲 <small>蝦捲*2-烤</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>紅麵線+金針菇+紅蘿蔔</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
7	二	白飯 <small>白米</small>	蒲燒魚排 <small>虱目魚排-燒</small>		卡邦尼燉雞 <small>雞肉塊+馬鈴薯+南瓜-燉</small>	脆炒四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+高麗菜+雞蛋</small>		6.5	2.4	2.5	2.4	806
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+綠豆芽+蒜-淋</small>	烤翅小腿 <small>翅小腿*1-烤</small>	滷味 <small>豆干+紅蘿蔔+海帶結-油</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	水果	6.4	2.5	2.4	2.3	799
9	四	香蔥雞滷飯 <small>白米+豬絞肉+雞肉</small>	炸雞排 <small>雞排*1-炸</small>		泡菜豆腐鍋 <small>板豆腐+自製泡菜+蔥-煮</small>	韓式雜菜 <small>綠色蔬菜+冬粉+洋蔥-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+洋蔥</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808
10	五	紅藜胚芽飯 <small>白米+紅藜麥+胚芽米</small>	黑胡椒豬柳 <small>豬柳+洋蔥+蔥+彩椒-炒</small>	燒賣 <small>燒賣*2-蒸</small>	起司洋芋薯塊 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	三角油腐 <small>油豆腐*2-煮</small>	有機蔬菜	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇+雞骨</small>		6.3	2.4	2.5	2.4	792
13	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	壽喜豆腐 <small>凍豆腐+蔥-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	炒高麗菜 <small>紅蘿蔔+高麗菜-炒</small>	水煮玉米 <small>玉米粒*1-煮</small>	青菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
14	二	玉米飯 <small>白米+玉米粒</small>	蒜味里肌肉條 <small>豬肉條-燒</small>		蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥段-炒</small>	青菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	799
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	筑前煮 <small>雞肉+白蘿蔔+豆皮+筍+香菇-煮</small>	蒸餃 <small>豬肉蒸餃*2-蒸</small>	四喜肉茸 <small>玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔+芋頭</small>	清炒花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
16	四	白飯 <small>白米</small>	酸甜石斑 <small>石斑-燒</small>		咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	芝麻海結 <small>海帶結+芝麻-油</small>	有機蔬菜	綠豆大麥湯 <small>綠豆+大麥</small>	豆漿(石斑)	6.2	2.7	2.4	2.3	800
17	五	鐵板麵 <small>麵</small>	堅果糖醋雞 <small>雞肉塊+洋蔥+杏仁片-燒</small>	蘑菇肉醬總匯 <small>洋蔥+豬絞肉+蘑菇+紅蘿蔔-煮</small>	大溪豆干 <small>大溪豆干+香菜-煮</small>	香菇白菜 <small>大白菜+香菇-煮</small>	有機蔬菜	味噌蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+味噌</small>		6.3	2.5	2.5	2.3	795
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	打拋肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮</small>	醬燒雞肉串 <small>雞肉串*1-燒</small>	蝦香粉絲 <small>豆芽菜+冬粉+木耳+蝦米-炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔+時蔬-煮</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.5	2.6	2.7	808
21	二	白飯 <small>白米</small>	香蒜雞塊 <small>雞肉塊+地瓜+蒜-炒</small>		醃醬肉燥 <small>豆干+竹筍+豬絞肉+毛豆-煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+薑絲+豬大骨</small>		6.3	2.6	2.6	2.8	827
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	蠔油豬排 <small>豬排-油</small>	鹹水雞 <small>雞肉+小黃瓜+木耳-煮</small>	南瓜豆腐 <small>豆腐+南瓜+紅蘿蔔-煮</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.1	801
23	四	香鬆飯(附香鬆包) <small>白米+海苔香鬆</small>	親子丼 <small>雞肉塊+雞蛋+洋蔥+香菇-煮</small>		關東煮 <small>米血糕+魚丸*2+黑輪+玉米-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌</small>	有機蔬菜	芋頭地瓜西米露 <small>芋頭+地瓜+西米</small>		6.5	2.6	2.4	2.4	818
24	五	雜糧飯 <small>白米+雜糧米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉片+筍干+梅干菜-煮</small>	洋釀雞 <small>雞肉-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔+雞蛋+蔥-炒</small>	川耳黃瓜 <small>大黃瓜+川耳-煮</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		6.4	2.5	2.2	2.3	794
25	六	白飯 <small>白米</small>	義式香草雞 <small>雞肉塊+西芹+彩椒-煮</small>	酸甜蝦排 <small>蝦排-燒</small>	蒜味花椰 <small>花椰菜+蒜-煮</small>	什錦年糕 <small>大白菜+年糕+紅蘿蔔-煮</small>	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>時瓜+杏鮑菇+枸杞+紅棗</small>		6.6	2.4	2.5	2.3	808
27	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豆瓣鮮魚 <small>魚丁+板豆腐+洋蔥+蔥-燒</small>	木須肉片 <small>豬肉片+木耳+玉米筍-煮</small>	翡翠炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+綠色蔬菜-炒</small>	脆炒洋芋 <small>馬鈴薯+黑胡椒-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>白蘿蔔+玉米粒+豬大骨</small>	補助豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	白飯 <small>白米</small>	蒜仁肉骨茶燉肉 <small>豬肉塊+杏鮑菇+紅蘿蔔+蒜仁-炒</small>		沙嗲粉絲煲 <small>高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+洋蔥+香</small>	木耳花椰 <small>綠花椰+白花椰+木耳-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.2	2.5	2.4	2.6	799
29	三	肉絲蛋炒飯 <small>有機米+豬肉絲+雞蛋</small>	烤雞翅 <small>雞翅-烤</small>	五香獅子頭 <small>獅子頭+豆芽菜+紅蘿蔔-煮</small>	栗子白菜 <small>白菜+栗子+紅蘿蔔-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根+九層塔-油</small>	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶+奇亞籽</small>	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
30	四	白飯 <small>白米</small>	高昇排骨 <small>豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮</small>		榨菜煸香干 <small>豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+榨菜-炒</small>	開陽高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>麵疙瘩+竹筍+紅蘿蔔+香菇</small>		6.2	2.5	2.4	2.6	799
31	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	左宗棠雞 <small>雞肉塊+小黃瓜-燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	毛豆三色 <small>毛豆+玉米+豆腐+藜麥-炒</small>	鮮菇四季 <small>四季豆+香菇-炒</small>	有機蔬菜	米粉湯 <small>粗米粉+高麗菜+香菇+芹菜</small>		6.5	2.5	2.3	2.4	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵食穀物、豆、魚及其製品, 不適含其過敏體質者食用 * * *

★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。