



統鮮美食



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	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
30	三	有機白飯 白米	炸豬排 豬排-炸	福州丸 福州丸*1+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 綠豆芽+冬菇+豬絞肉-炒	有機蔬菜	金菇海芽湯 海芽+味噌+金針菇	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
31	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	乾燒醬雞丁 雞肉塊+洋葱-燒	玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+起司-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+筍絲+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
1	五	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉塊+洋葱+紅蘿蔔+洋葱-煮	柴魚關東煮 米血糕+油豆腐+白蘿蔔+蝦米+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉塊+竹筍+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜-煮	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	仙草蜜 仙草蜜	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	二	芝麻飯 白米, 芝麻	豆瓣醬爆肉柳 豬肉+時蔬-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱+蔥-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6	三	有機白飯 白米	甜雞醬煨雞 雞肉塊+洋葱+豆薯-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+排骨	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+洋葱-炒	麥香雞 麥香雞-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	806
8	五	焗烤 番茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+洋葱+番茄	滷雞翅 三節雞翅-滷	炒甜不辣 甜不辣+時蔬-炒	油蔥四季 四季豆+彩椒+油蔥酥-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+薑		6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	一	白飯 白米	海結麵輪 麵輪+海結-滷	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	脆炒豆薯 豆薯+青菜-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	二	糙米飯 白米+糙米	蔥燒雞丁 雞肉塊+大溪豆干+蔥-炒	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆-炒	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
13	三	有機白飯 白米	泡菜燒肉 豬肉片+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-炒	安東雞粉絲煲 馬鈴薯+韓式冬粉+雞肉塊-煮	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815
14	四	麻香雞肉 烘飯 白米+雞肉+麻油	烤雞排 雞排-烤	貢丸油腐滷味 油豆腐+貢丸*1+紅蘿蔔-煮	蒜拌花椰 綠花椰+白花椰+蒜-炒	有機蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥		6.4	2.4	2.4	2.5	801
15	五	五穀飯 白米+五穀米	蒸肉餅 豬絞肉+冬瓜+鹹冬瓜-蒸	麥克雞塊 雞塊*2-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	一	小米飯 白米+小米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛-蒸	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇+奶粉-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	二	白飯 白米	蒜味豬肉條 豬肉條*4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍絲-煮	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	三	有機白飯 白米	韓式醬燒雞 雞肉塊+豆干+白芝麻-煮	黑胡椒玉米肉末 玉米粒+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針菇+排骨	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815
21	四	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜汁魷魚排 魷魚排-燒	薑汁燒豚肉 豬肉片+洋葱+金針菇-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-煮	有機蔬菜	檸檬愛玉 檸檬愛玉		6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	五	DIY拌麵 麵	炸雞排 雞排-炸	青醬獅子頭 獅子頭+玉米+時蔬-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+排骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-滷	蜜地瓜 地瓜-燒	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+木耳-煮	青菜	味噌湯 海帶芽+金針菇		6.4	2.5	2.5	2.6	815
25	一	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉塊+洋葱+彩椒-煮	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+紅蘿蔔+地瓜+蔥-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804
26	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	塔香米糕魚 魚丁+米血糕+九層塔-煮	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉片+竹筍+香菇-煮	鄉村粉絲 洋葱+冬粉+紅蘿蔔-炒	青菜	奇亞籽冬瓜飲 奇亞籽+冬瓜磚		6.5	2.4	2.4	2.5	808
27	三	有機白飯 白米	炸豬排 豬排-炸	酸菜拌豆乾 大溪豆干+酸菜+香菜-滷	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+素羊肉+雞骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
28	四	玉米飯 白米+玉米	柬埔寨椰香雞 雞肉塊+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	春捲 春捲*1-烤	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄燉湯 番茄+黃豆+芹菜+洋葱+排骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、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。