



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

2023年10月菜單

古亭國中

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 類	豆魚 類	蔬菜	油脂 類	熱量
10/2	一	白飯	白旗魚排x1 <small>白旗魚排<燒></small>	海帶肉絲 <small>海帶豬肉蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.1	2.5	2.2	2.3	833
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜芋雞蛋</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	835
10/4	三	五穀飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	豬肉炒豆干 <small>蔬菜豬肉非基改豆干<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	有機 仙草凍 <small>仙草</small>	水果	6.2	2.2	2.2	2.3	758
10/5	四	炸醬拌麵	海苔豬排x1 <small>豬排<燒></small>	雞肉丸x2 <small>雞肉丸<燒></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		6.1	2.1	2.0	2.3	798
10/6	五	小米飯	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	絞肉玉米 <small>絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜蔬菜冬粉<煮></small>	有機 竹筍湯 <small>竹筍</small>		6.2	2.5	2.2	2.3	780
10/9	一	~雙十節放假不供餐~										
10/10	二											
10/11	三	糙米飯	檸檬雞翅x1 <small>雞翅<燒></small>	鐵板肉柳 <small>豬肉洋蔥<炒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>	水果	6.2	2.5	2.3	2.5	792
10/12	四	白飯	椒麻雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	叉燒肉 <small>豬肉<燒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	有機 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>		6.2	2.3	2.0	2.7	838
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燒></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	有機 芋頭西米露 <small>西谷米芋頭</small>		6.2	2.1	2.4	2.5	764
10/16	一 蔬食	燕麥飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蜜糖豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	水果	6.3	2.7	2.0	2.3	857
10/17	二	紅藜飯	醬滷豬排x1 <small>豬排<滷></small>	杏鮑菇雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蝦米冬瓜 <small>蝦米冬瓜<炒></small>	綠蔬 海芽味噌湯 <small>海帶芽非基改豆腐</small>		6.2	2.5	2.2	2.7	858
10/18	三	雜糧飯	橙汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蔬菜炒蛋 <small>雞蛋蔬菜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/19	四	白飯	洋蔥肉片 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	獅子頭x1 <small>獅子頭<燒></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.3	2.5	2.1	2.6	858
10/20	五	日式 烏龍麵	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燒></small>	玉米百頁 <small>非基改百頁玉米<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	有機 榨菜肉絲湯 <small>豬肉榨菜</small>		6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/23	一	麥片飯	炸排骨酥 <small>豬肉<炸></small>	彩蔬雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	蔬燒冬粉 <small>蔬菜冬粉<燒></small>	綠蔬 黑糖珍珠甜湯 <small>粉圓黑糖</small>		6.3	2.5	2.4	2.3	852
10/24	二	紫米飯	照燒雞 <small>雞胸塊白芝麻蔬菜<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>		6.2	2.3	2.1	2.7	841
10/25	三	白飯	芋頭燒肉 <small>豬肉芋頭蔬菜<燒></small>	竹筍肉絲 <small>竹筍豬肉蔬菜<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆蔬菜<炒></small>	有機 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	水果	6.2	2.5	2.4	2.3	785
10/26	四	肉醬義大利麵	醬燒魚排x1 <small>魚排<燒></small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條<烤></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>		6.2	2.1	2.4	2.3	815
10/27	五	薏仁飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉蔬菜<炒></small>	絞肉燴豆腐 <small>蔬菜豬肉非基改豆腐<燴></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		6.1	2.5	2.4	2.3	778
10/30	一	紫米飯	蜜汁雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	炸杏鮑菇薯瓣 <small>薯瓣杏鮑菇<炸></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋蔬菜</small>	豆奶	6.1	2.1	2.4	2.3	808
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燴肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	玉米炒蛋 <small>非基改玉米雞蛋<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.2	2.5	2.2	2.5	789

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜其過敏體質者食用。

●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：莊筑雅

主菜種類及供應頻率<次/月>				主菜食材供應頻率<次/月>				其他食材供應頻率<次/月>			
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
								魚肉蛋類	其他		
2次		9次	8次		20次	0次		2次	2次	2次	5次