

天統鮮美食112年11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	全餐 種類	豆魚 雞肉	蔬 菜	湯 品	熱 量
1	三	有機白飯 <small>有機米</small>	茄汁肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蕃茄醬-煮</small>	花生滷豆干 <small>豆干+毛豆+花生-油</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	有機 青菜	香菇雞湯 <small>高麗菜+香菇+雞骨+紅象</small>	水果	6.0	2.7	2.2	2.5	790
2	四	白飯 <small>白米</small>	泰式甜雞醬雞塊 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	薑黃椰奶肉丸 <small>丸子X1+馬鈴薯+芋頭+綠色時蔬-煮</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機 青菜	椰果西米露 <small>椰果+西谷米+百香果汁</small>		6.2	2.6	2.1	2.4	790
3	五	金瓜肉茸 炒米粉 <small>米粉+南瓜+豬絞肉+香菇</small>	炸豬排X1 <small>豬排-炸</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機 青菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	台式紅糟雞 <small>雞肉塊+地瓜-炒</small>	古早味香蔥肉燥 <small>白蘿蔔+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-油</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+紅蘿蔔+木耳+金針菇</small>		6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	卡邦尼白醬豬 <small>豬肉塊+洋芋+洋蔥+南瓜+毛豆-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒</small>	紅燒脆筍 <small>竹筍+香菇-燒</small>	青菜	日式豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	三	有機白飯 <small>有機米</small>	麻油雞 <small>雞肉塊+高麗菜+金針菇+枸杞-煮</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>	紅藜 三色毛豆 <small>豆腐+鷹嘴豆+毛豆+紅藜麥-炒</small>	有機 青菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	水果	6.2	2.8	2.0	2.6	811
9	四	野菜 豬肉炊飯 <small>白米+小白菜+豬肉絲+香菇</small>	蔥油鹽麩燒肉 <small>豬肉片+洋蔥+蔥-煮</small>	粉紅味噌關東煮 <small>米糕+貢丸X1+油豆腐-煮</small>	快炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳+芹菜-炒</small>	有機 青菜	大麥冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥仁+雞骨</small>		6.8	2.5	2.0	2.3	817
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	烤翅小腿X2 <small>翅小腿X2-烤</small>	叻仔魚黃金豆腐羹 <small>豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆+叻仔魚-煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	有機 青菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+豬湯排+鮑菇</small>		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	一	校慶補假不供餐											
14	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉塊+香菇+豆皮-煮</small>	蘿勒青醬肉末薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+玉米-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>		6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	三	有機白飯 <small>有機米</small>	京醬豬柳 <small>豬肉柳+豆豉+蔥-炒</small>	酸甜野菜百頁揚 <small>百頁豆腐X2+洋蔥+彩椒-燒</small>	川耳炒花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+川耳-炒</small>	有機 青菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+紅蘿蔔</small>	水果	6.0	2.4	2.1	2.4	761
16	四	蘑菇肉醬 義大利麵 <small>麵+玉米粒+豬絞肉+毛豆+蘑菇</small>	炸魚排X1 <small>魚排X1-炸</small>	蒸餃X2 <small>豬肉蒸餃X2-蒸</small>	芝香海帶 <small>海帶+芝麻-煮</small>	有機 青菜	糯米排骨湯 <small>馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排</small>		6.6	2.5	2.0	2.3	803
17	五	白飯 <small>白米</small>	醬燒豬排X1 <small>豬排-油</small>	蝦仁燴三鮮 <small>竹筍+蝦仁+豬肉片+木耳+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	有機 青菜	綠豆芋圓湯 <small>綠豆+芋圓</small>		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	脆皮雞米花 <small>雞肉塊X4-炸</small>	醃醬肉茸豆腐 <small>豆腐+洋蔥+豬絞肉+香菇-煮</small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	豚骨蔬菜湯 <small>高麗菜+玉米片+豬湯排</small>		6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	二	白飯 <small>白米</small>	濃厚咖哩豬 <small>豬肉塊+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	筑前煮 <small>白蘿蔔+玉米片+紅蘿蔔+海帶結-煮</small>	青菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨</small>		6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	三	有機白飯 <small>有機米</small>	黃燜雞 <small>雞肉+白蘿蔔+彩椒-煮</small>	沙茶豚肉小炒 <small>高麗菜+豬肉片+豆干+蔥-炒</small>	油燜筍茸 <small>筍茸+香菇-煮</small>	有機 青菜	珍珠冬瓜露 <small>粉圓+冬瓜磚</small>	水果	6.0	2.7	2.1	2.5	788
23	四	白飯 <small>白米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	蜜汁魚塊X2 <small>魚塊X2+芝麻-燒</small>	鮑菇花椰 <small>綠花椰+白花椰+杏鮑菇+彩椒-炒</small>	有機 青菜	味噌湯 <small>豆腐+白蘿蔔+味噌</small>		6.0	2.8	2.0	2.5	793
24	五	哨子蕃茄 煨麵 <small>麵+雞蛋+豬絞肉+蕃茄</small>	烤雞翅 <small>雞翅X1-烤</small>	甘梅地瓜條X4 <small>地瓜條+甘梅粉-烤</small>	香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	有機 青菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+玉米+豬湯排</small>		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	一	白飯 <small>白米</small>	多蜜醬和風豬肉 <small>豬肉片+洋蔥+彩椒-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	滷海帶 <small>海帶+豆干-油</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>	補助豆奶	6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	莎莎紅醬雞 <small>雞肉塊+豆豉+蕃茄-煮</small>	柴魚白菜肉片煮 <small>大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+豆皮-煮</small>	雙色花椰 <small>白花椰+綠花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>		6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	三	有機白飯 <small>有機米</small>	滷豬腳 <small>豬肉塊+豬腳+竹筍-油</small>	蒜蓉醬油腐 <small>油豆腐+蒜蓉醬-燒</small>	蝦香 南瓜粉絲 <small>洋蔥+冬粉+南瓜+蝦米-炒</small>	有機 青菜	奇亞籽麥茶 <small>麥茶+奇亞籽</small>	水果	6.6	2.7	2.0	2.5	827
30	四	榨菜肉絲 蛋炒飯 <small>白米+豬肉絲+雞蛋+榨菜</small>	蒲燒鯛 <small>鯛魚+豆腐-蒸</small>	洋芋肉末 <small>馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機 青菜	玉米排骨湯 <small>白蘿蔔+玉米片+豬湯排</small>		6.5	2.5	2.0	2.3	796

* * * 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，不適合其過敏體質者食用 * * *

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可缺的營養素。