

# TS 純鮮美食 113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 糙米	豆漿 蛋白 蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+薑-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蒟蒻+玉米段-煮	有機 蔬菜	紅蔥米粉湯 米粉+豬絞肉+高麗菜		6.4	2.4	2.5	2.5	803
4	一	蕃茄 肉醬麵 麵條+蕃茄+豬肉	香草烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	薯瓣X3 馬鈴薯X3-炸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米粒+排骨+油豆腐		6.2	2.5	2.4	2.7	803
5	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	沙茶綜合滷味 豆干+豆包+海帶結-滷	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	青菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	三	有機白飯 有機米	港式油雞 雞肉塊+百頁+蔥-炒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+玉米粒+南瓜-炒	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	四	芝麻飯 白米, 芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-淋	春川韓式甜條 甜不辣+年糕+韓式醬-燒	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	五	白飯 白米	糖醋魚排X1 魚排-燒	客家小炒 豆干+豬肉絲+乾鮭魚-炒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨+芹菜		6.3	2.5	2.4	2.5	801
11	一	白飯 白米	筍香素東坡肉 素東坡肉+筍干+香菇+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
12	二	玉米飯 白米, 玉米粒	橙汁脆皮雞 雞肉-燒	魚板壽喜燒 大白菜+板豆腐+豆皮+魚板-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.3	2.7	801
13	三	有機白飯 有機米	三杯肉片 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-煮	鹹水雞拼盤 雞肉+豆干+玉米筍+花椰菜-煮	奶香玉米 玉米粒+紅蘿蔔+洋香菜-煮	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 白菜+雞蛋+番茄	水果	6.4	2.5	2.5	2.3	802
14	四	台式肉絲 蛋炒飯 白米, 雞蛋+豬肉絲	乾燒 翅 小 腿X2 翅小腿X2-燒	鴿蛋油腐 油豆腐+鴿蛋X1+紅蘿蔔-煮	栗子津白 大白菜+香菇+栗子-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍+香菜		6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	五	紫米飯 白米, 紫米	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	虱目魚塊X2 虱目魚塊X2-炸	螞蟻上樹 洋蔥+粉絲+豬絞肉-炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽		6.4	2.6	2.6	2.7	830
18	一	起司白醬 義式麵 麵+玉米粒+豬絞肉+洋蔥	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	滷蛋X1 雞蛋+玉米段-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯		6.3	2.5	2.4	2.5	801
19	二	大麥飯 白米, 大麥	蒜味里肌肉條 豬肉切條X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽+冬瓜磚		6.5	2.6	2.4	2.6	827
20	三	有機白飯 有機米	日式親子丼 雞肉塊+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	海鮮卷X2 海鮮卷(X2)-烤	香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-拌	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
21	四	白飯 白米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	雞肉堡排X1 麥香雞堡排-烤	薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809
22	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥米	烤雞排X1 雞排-燒	泡菜豬肉豆腐鍋 韓式泡菜+豆腐+豬肉絲+冬粉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	有機 蔬菜	鮮瓜排骨湯 瓜+杏鮑菇+排骨		6.3	2.5	2.6	2.6	811
25	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	咖哩雞肉丸 馬鈴薯+雞肉丸X1+紅蘿蔔+洋蔥-炒	蝦香白菜 白菜+香菇+蝦米-炒	青菜	海帶雞湯 海帶+番茄+雞骨		6.5	2.4	2.4	2.4	803
26	二	紅藜飯 白米, 紅藜麥	蒲燒嫩雞 雞肉+杏鮑菇+芝麻-煮	啵啵玉米肉茸 玉米粒+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	青菜	肉骨茶湯 白菜+排骨+香菇+肉骨茶包		6.5	2.6	2.4	2.4	818
27	三	有機白飯 有機米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	花生海結 海帶結+花生-滷	有機 蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	四	白飯 白米	五味醬鮮魚 魚丁+豆腐+五味醬-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 綠豆芽+粉絲+香菇-炒	有機 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米段+排骨		6.4	2.6	2.4	2.5	816
29	五	香菇肉燥 炒米粉 米粉+豬絞肉+高麗菜	蒜味豬排X1 豬排-油	台味油豆腐 油豆腐X2-油	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+小白菜+蔥		6.3	2.5	2.6	2.5	806

\* \* \* 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 \* \* \*

★堅果種子類是健康的食品,如:花生.杏仁片.芝麻.腰果...等，皆屬於優質的油脂類，但不宜攝取過量,一天建議最多不超過一茶匙歐！