

TS 純鮮美食 113年5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	豆魚 蛋白質	蔬 菜	油 脂	熱 量
1	三	有機白飯 有機米	日式照燒雞 雞肉塊+杏鮑菇+洋蔥-煮	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	有機 蔬菜	綠豆大麥湯 綠豆+大麥	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
2	四	白飯 白米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜蓉醬-淋	腰果栗米雞 玉米粒+雞肉丁+毛豆+腰果-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
3	五	海苔 香鬆飯 白米+海苔香鬆	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+蔥-者	雙色花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬大骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	黃金泡菜年糕 自製黃金泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	青菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	二	白飯 白米	烤雞翅X1 雞翅-烤	佛跳牆 竹筍+豬腳+芋頭+白木耳+栗子+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	青菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	三	有機白飯 有機米	豚肉壽喜燒 豬肉片+大白菜+豆皮+洋蔥-煮	鹹酥雞 雞肉-炸	木耳銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機 蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	大麥飯 白米+大麥	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇+蔥-炒	有機 蔬菜	QQ燒仙草 QQ圓+紅豆+仙草液		6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	五	薑汁燒肉 丼飯 白米+豬絞肉+海苔+芝麻	炸豬排X1 豬排-炸	綜合滷味 油豆腐+麵輪+豆包+香菇+滷	田園玉米 玉米+紅蘿蔔+洋香菜-炒	有機 蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	白飯 白米	蒜香蘿勒鴿蛋 馬鈴薯+鴿蛋*2+洋蔥+蒜頭+九層塔-煮	杏片豆干 豆干+杏仁片-燒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔-煮	青菜	昆布湯 海帶+黃豆	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋+蔥-炒	鄉村粉絲 洋蔥+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶		6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	三	有機白飯 有機米	腐乳雞 雞肉+高麗菜+蔥-煮	肉絲小炒 海帶絲+豬肉絲+芹菜-炒	脆炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	四	茄汁肉醬 鐵板麵 麵條+豬絞肉+蕃茄+玉米	滷豬排X1 豬排-滷	野菜百頁 百頁+小黃瓜+川耳-炒	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機 蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+香菇+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	白飯 白米	考試順利 芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-燒	高分在手 古早味肉羹 大白菜+肉羹X2+豆皮+香菇-者	心想事成 紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-者	有機 蔬菜	好彩頭 蘿蔔湯 白蘿蔔+排骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蔥+蒜-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	二	奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇	炸翅小腿X2 翅小腿*2-炸	蒸餃X2 蒸餃*2-蒸	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	青菜	鮮蔬鮑菇湯 高麗菜+杏鮑菇+豬湯排		6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	三	有機白飯 有機米	瓜仔肉 豬絞肉+冬瓜+花瓜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	豆皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+香菇-炒	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	回鍋肉 豆干+豬肉+香菇+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+木耳+麻油-炒	有機 蔬菜	西谷米冬瓜露 西谷米+冬瓜磚		6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蔥-煮	什錦菜脯雞粒 玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	一	香蒜肉末 炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	豉汁燴雞 雞肉+竹筍+豆豉-煮	醬燒海鮮排X1 鯛魚排-燒	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	鼎邊鉢 麵疙瘩+綠豆芽+豬絞肉		6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	酸甜紅醬鮮魚 生鮮魚丁+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	五香油腐燒豬 油豆腐+豬肉+玉米筍+海帶結-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	三	有機白飯 有機米	烤雞排X1 雞排-烤	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板+蔥-炒	溫沙拉 馬鈴薯+鷄腿肉+毛豆-煮	有機 蔬菜	味噌鮮菇湯 高麗菜+金針菇+洋蔥	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	京醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.4	2.5	2.5	2.5	811
31	五	地瓜飯 白米+地瓜	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+蒟蒻+香菇-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔+木耳-炒	清炒花椰 綠花椰+白花椰-炒	有機 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		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。不適合其過敏體質者食用 * * *

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收