



# 統鮮美食113年10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	全穀類	豆肉類	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+青豆-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞		6.4	2.6	2.6	2.6	825
2	三	有機白飯 有機米	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	滷味 豆干+油豆腐+香鮑菇-油	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	仙草蜜 仙草磚	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
3	四	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	香草 烤雞排X1 雞排-烤	茶葉蛋X1 雞蛋-油	乾煸四季 四季豆+豆酥-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.5	2.6	822
4	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+玉米+香菇+筍筍+四季豆-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	一	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+玉米筍+蔥-煮	沙茶魷魚三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚-炒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.2	2.6	2.5	2.5	804
8	二	蝦香肉絲 油飯 白米+糯米+豬肉絲+蝦米	炸豬排X1 豬排-炸	金粒炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	青菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+香菇		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	三	有機白飯 有機米	照燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-燒	日式豚肉鍋物燒 大白菜+凍豆腐+豬肉片+海帶芽-煮	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	榨菜排骨湯 金針花+豬大骨+榨菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
10	四	!!!雙十國慶放假一天!!!											
11	五	芝麻飯 白米+芝麻	黃金 虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.2	2.5	2.4	2.6	799
14	一	小米飯 白米+小米	鴿蛋油腐 油豆腐+鴿蛋X2+紅蘿蔔+香菇-油	韓式泡菜豆皮捲 自製黃金泡菜+豆皮捲+金針菇+紅蘿蔔-煮	芝麻條豆 條豆+白芝麻-炒	青菜	黃芽湯 黃豆芽+番茄	水果	6.3	2.5	2.5	2.7	813
15	二	白醬鮮菇 義式麵 麵+雞肉+杏鮑菇+玉米粒	檸香 烤雞翅X1 雞翅-烤	炸薯條 薯條-炸	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
16	三	有機白飯 有機米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜-煮	塔香豆干小炒 豆干+彩椒+九層塔+蔥-炒	蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮-炒	有機蔬菜	昆布鮑菇湯 海帶+雞骨+杏鮑菇	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
17	四	白飯 白米	沙茶炒雞 雞肉+洋蔥+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	花生海帶 海帶+花生-煮	有機蔬菜	小魚味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+小魚乾		6.4	2.4	2.4	2.5	801
18	五	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條 豬肉切條X4-燒	咖哩洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	魚板三絲 綠豆芽+魚板+黑胡椒-煮	有機蔬菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+麥茶包		6.3	2.7	2.5	2.6	823
21	一	白飯 白米	炸雞塊 雞肉X4-炸	肉燥炒蛋 雞蛋+豬絞肉+洋蔥+香菇-炒	針菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		6.3	2.4	2.5	2.6	801
22	二	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	金針雞湯 金針花+雞骨+油片絲		6.3	2.6	2.4	2.3	800
23	三	有機白飯 有機米	蜜汁雞丁 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	沙嗲南洋肉絲 四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小香瓜+海帶芽-炒	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+豬大骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.8	822
24	四	白飯 白米	里肌豬排X1 豬排-油	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	蒜香花椰 綠花椰+白花椰+香菇+蒜-炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋蔥		6.2	2.6	2.5	2.5	804
25	五	青醬雞茸 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔	炸雞排X1 雞排-炸	烤地瓜薯條 薯條-烤	豚肉蘿蔔 白蘿蔔+豬肉塊+玉米-煮	有機蔬菜	紅豆西米露 紅豆+西米粒		6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蔬食拼盤 百頁+豆皮+紅蘿蔔+小黃瓜+川耳-煮	花椰百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥	補助豆漿	6.3	2.5	2.4	2.6	806
29	二	白飯 白米	豉汁鮮魚 生鮮魚肉+豆腐+豆豉+蔥-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	811
30	三	有機白飯 有機米	肉骨茶燒肉 豬肉片+高麗菜+金針菇+枸杞-煮	九片煨瓜 時瓜+海鮮丸+紅蘿蔔-煮	玉米三色 玉米+豆薯+毛豆-炒	有機蔬菜	蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
31	四	蒜香肉茸 炒飯 白米+豬絞肉+蒜	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	檸檬愛玉 檸檬汁+愛玉		6.3	2.6	2.5	2.5	811

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

◆天天五蔬果,每天三份蔬菜兩份水果,有助於身體健康,那要吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大,兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆