



HACCP評鑑合格優良廠商

未使用輻射汙染食品

不使用辐射污染良品

2024年11月菜單

古亭國中

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油蔥酥 果仁	熱量
1	五	雜糧飯	酸甜肉片 豬肉. 蔬菜<煮>	魷魚丸x2 魷魚丸<烤>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	蔬燉雞湯 帶骨雞塊. 蔬菜		6.0	2.5	2.2	2.5	775
4	一	白飯	五香雞排x1 雞排<滷>	黑輪蔬炒 黑輪. 蔬菜<炒>	白菜滷 白菜. 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米蛋花湯 非基改玉米. 雞蛋		6.3	2.4	2.0	2.4	779
5	二	胚芽飯	韓味年糕雞 雞肉. 蔬菜. 年糕<煮>	蔥燒凍豆腐 非基改凍豆腐. 蔬菜<燒>	九層塔海帶絲 九層塔. 海帶絲<炒>	綠蔬	麻油鮮菇湯 鮮菇. 麻油		6.2	2.5	2.1	2.5	787
6	三	招牌 蛋炒飯	蔬炒肉片 豬肉. 高麗菜<炒>	豬肉炒干絲 非基改干絲. 豬肉<炒>	脆炒蒲瓜 蒲瓜. 蔬菜<炒>	有機	西谷米甜湯 西谷米	水果	6.2	2.5	2.0	2.5	844
7	四	薏仁飯	香酥魚排x1 魚排<炸>	雞肉丸x2 雞肉丸. 蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	蘿蔔湯 蘿蔔. 排骨		6.0	2.5	2.0	2.5	770
8	五	小米飯	竹筍燉肉 豬肉. 竹筍<燉>	蔬菜炒蛋 雞蛋. 蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜. 蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐. 蔬菜		6.0	2.5	2.0	2.4	766
11	-	校慶補假											
12	二	白飯	香草鮮菇雞 雞肉. 鮮菇. 香草<煮>	玉米炒蛋 雞蛋. 非基改玉米<炒>	蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐		6.2	2.5	2.0	2.3	775
13	三	麥片飯	麻油肉片 豬肉. 蔬菜<煮>	醬燒冬粉 冬粉. 蔬菜<燒>	芝麻四季豆 芝麻. 四季豆<炒>	有機	金針花排骨湯 金針花. 蔬菜. 排骨	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
14	四	五穀飯	五味醬雞丁 雞肉. 蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干. 杏鮑菇<滷>	蔬炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 肉骨茶包. 洋芋		6.2	2.5	2.1	2.7	796
15	五	咖哩 烏龍麵	醬燒豬排x1 豬排<燒>	五香雞捲x1 雞捲<烤>	雙色花椰菜 綠. 白花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	綠豆湯 綠豆		6.0	2.4	2.0	2.7	772
18	一 蔬 食	紫米飯	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	香菇肉燥 蔬菜. 紋肉. 香菇<滷>	黃瓜精靈菇 黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<煮>	綠蔬	竹筍排骨湯 竹筍. 排骨	水果	6.2	2.6	2.0	2.3	843
19	二	芝麻飯	孜然肉片 豬肉. 蔬菜<煮>	拌炒豆雞 非基改豆雞. 蔬菜<炒>	芋頭白菜 白菜. 芋頭. 蔬菜<煮>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋		6.5	2.6	2.2	2.5	818
20	三	白飯	洋蔥雞丁 雞肉. 洋蔥<煮>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻海帶結 芝麻. 海帶結. 蔬菜<煮>	有機	珍珠甜湯 粉圓	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
21	四	肉鬆蓋飯 每班一盒	香草豬排x1 豬排<燒>	黑胡椒油腐 非基改豆腐<煮>	拌炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.7	796
22	五	雜糧飯	奶香白醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	玉米紋肉 非基改玉米. 紋肉<煮>	絲瓜蔬炒 絲瓜. 蔬菜<炒>	有機	薏仁排骨湯 薏仁. 蔬菜. 排骨		6.2	2.5	2.2	2.4	785
25	-	肉醬 義大利麵	金黃魚排x1 魚排<炸>	竹筍炒肉絲 竹筍. 豬肉<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 蔬菜<煮>	綠蔬	紅豆湯 紅豆	豆奶	6.2	3.5	2.1	2.3	853
26	二	糙米飯	蔥爆肉片 豬肉. 蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 雞蛋. 菜脯<炒>	香菇高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	洋芋蛋花湯 洋芋. 雞蛋		6.3	2.6	2.2	2.5	804
27	三	紫米飯	杏鮑菇雞 雞肉. 杏鮑菇<煮>	麥克雞塊x2 雞塊<烤>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機	米粉湯 米粉. 蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
28	四	燕麥飯	蘿蔔燉肉 豬肉. 蘿蔔<燉>	南瓜燒豆腐 非基改豆腐. 南瓜<燒>	菇炒白花椰 白花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜		6.1	2.5	2.1	2.7	789
29	五	白飯	義式青醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	蔥酥條豆 油蔥酥. 蔬菜. 條豆<炒>	有機	冬瓜湯 冬瓜		6.0	2.5	2.2	2.4	771

●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，不適合具過敏體質者食用。

●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 2次	豬肉 9次	雞肉 9次	生鮮食材	調理食品	副食加工食品		油炸品 0次	甜湯 4次
					魚肉蛋類	其他		