



統鮮美食114年2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 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬 菜	油 脂	熱 量
11	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燉	紅燒油腐 嫩豆腐+香菇+毛豆-煮	貢丸佃煮 貢丸+蘿蔔-煮	青菜	味噌鮮菇湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.4	2.6	813
12	三	有機白飯 有機白米	日式蒲燒雞 雞肉塊+洋蔥+白芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	有機蔬菜	元宵紅豆湯圓 紅豆湯圓	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
13	四	台式肉絲炒麵 麵+豬肉絲+香菇-炒	黑胡椒豬排X1 豬排-油	蘑菇玉米炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+蘑菇+毛豆-煮	蝦香結頭 結頭菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.1	2.6	2.5	2.7	806
14	五	地瓜飯 白米、地瓜	雞米花X4 雞肉-炸	肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒	花生海結 海帶結+花生-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.6	818
17	一	小米飯 白米、小米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	腰果玉米雞茸 玉米粒+雞肉茸+青豆+腰果+黑胡椒-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	812
18	二	五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	沙茶海陸煲 凍豆腐+大白菜+豬肉絲+魷魚+肉羹-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.4	2.4	808
19	三	有機白飯 有機白米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜-煮	茶葉蛋X1 雞蛋-油	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓	水果	6.4	2.6	2.5	2.5	818
20	四	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	五	DIY 義式麵 麵條	叉燒肉條X4 豬肉切條X4-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	香蒜奶醬雞茸 玉米+雞肉+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.5	2.6	2.6	825
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸魚排X1 生鮮魚排X1-炸	泰式打拋肉 洋蔥+豬絞肉+番茄+玉米+九層塔-煮	藜麥溫沙拉 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	青菜	肉骨茶排骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇	補助豆漿					
25	二	芝麻飯 白米、芝麻	壽喜燒肉 豬肉+時蔬-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.6	2.6	818
26	三	有機白飯 有機白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.5	2.7	2.6	820
27	四	經典肉燥雞滷飯 有機米+豬絞肉+雞肉+香	里肌豬排X1 豬排-油	黑輪X1 佐甜辣醬 黑輪X1-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	枸杞銀耳湯 枸杞+白木耳		6.4	2.5	2.6	2.6	818
* * * 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 * * *													

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。