

TS統鮮美食 114年4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	全穀雜糧	豆魚蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	二	地瓜飯 白米+地瓜	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉筍-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	三	有機白飯 有機米	壽喜燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇=蔥-炒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+香菇	水果	6.2	2.5	2.4	2.8	808

兒童節及清明節放假兩天

7	一	糙米飯 白米+糙米	鹹水豆包 豆包+玉米筍+川耳+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒粉絲 甘藍菜+冬粉-炒	青菜	鮮瓜湯 鮮瓜+菇+枸杞	水果	小兔包				
8	二	白飯 白米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	四季脆薯 洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	三	有機白飯 有機米	杏片蜜汁雞 雞肉+地瓜+杏仁片-炒	滷蛋X1 雞蛋-滷	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.5	811
10	四	紅蔥 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭	滷豬排X1 豬排X1-滷	四角油腐X1 佐蒜蓉醬 四角油豆腐X1+蒜蓉醬油-滷	什錦芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.5	2.5	2.7	813
11	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	烤雞排X1 雞排X1-烤	韓式泡菜年糕豬 自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔+蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.2	2.6	2.3	2.7	808
14	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	大溪黑干滷味 大溪豆干+油豆腐+海帶結-滷	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥		6.4	2.5	2.6	2.5	813
15	二	DIY 義式麵 麵	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	蘿勒青醬總匯 洋芋+豬絞肉+洋蔥+九層塔-煮	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	三	有機白飯 有機米	肉骨茶燒肉 豬肉片+杏鮑菇+豆皮+金針菇-煮	甜薯歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.6	2.7	823
17	四	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-燒	招牌香菇肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	蔥爆黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.6	2.4	2.6	813
18	五	大麥飯 白米+大麥	醸翻豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	韓式雜菜粉絲 洋蔥+冬粉+綠色蔬菜+豬肉絲+木耳-煮	蝦香津白 大白菜+香菇+蝦米-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	胚芽飯 白米+胚芽米	紅蔥油雞 雞肉+杏鮑菇-煮	蕃茄肉醬煨豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	芝香海根 海帶根+白芝麻+薑絲-炒	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		6.5	2.4	2.5	2.4	806
22	二	白飯 白米	黑胡椒 鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒+黑胡椒-炒	塔香米血糕 米血糕+九層塔-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	仙草蜜 仙草磚		6.4	2.6	2.4	2.6	820
23	三	有機白飯 有機米	蒲燒魚排X1 蒲燒魚排X1-蒸	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	清炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	四	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鮑菇時瓜 時瓜+鮑菇+川耳-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	五	日式讚岐 炒烏龍 麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥	鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	薑燒嫩油腐 嫩油腐+杏鮑菇+川耳+薑-燒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	一	小米飯 白米+小米	椒鹽肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	泡菜年糕雞 自製韓式泡菜+雞肉+年糕+金針菇-煮	刈薯三色 刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		補助豆漿				
29	二	沙茶肉絲 炒飯 白米+豬肉絲+玉米+洋蔥	蒸魚排X1 生鮮魚排-蒸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	檸檬愛玉湯 檸檬汁.愛玉		6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	三	有機白飯 有機米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-燉	花生小魚香干 豆干+小魚干+花生+蔥-炒	香草 香草 洋芋條 馬鈴薯+毛豆-炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、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。