



本店豬原料  
原產地 臺灣

HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2026年5月菜單

古亭國中

日期	星期	主食	主菜	副 菜		湯	附餐	全穀 麵類	豆魚 肉蛋	蔬菜	油炸堅果 椅子	熱量		
1	四	胚芽飯	三杯醬肉片 豬肉、蔬菜<煮>	魷魚丸x2 魷魚丸<燒>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機 味噌蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜		6.3	2.4	2.2	2.6	793		
2	五	芝麻飯	柴魚燒雞 雞肉、蔬菜<燒>	客家小炒 非基改豆干、豬肉、魷魚、蔬菜<炒>	泡菜黃豆芽 黃豆芽、泡菜、蔬菜<炒>	有機 海帶燉湯 海帶、排骨		6.2	2.5	2.1	2.5	787		
5	一	白飯	蠔油豬排x1 豬排<燒>	鮮肉餃子x2 豬肉水餃<炸>	白菜滷 白菜、蔬菜、芋頭<滷>	綠蔬 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋		6.5	2.5	2.0	2.3	796		
6	二	麥片飯	韓式泡菜豬 豬肉、蔬菜、泡菜<燒>	玉米肉茸 非基改玉米、豬肉、蔬菜<煮>	蔬炒高麗菜 蔬菜、高麗菜<炒>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐、蔬菜		6.2	2.5	2.0	2.3	775		
7	三	白飯	醬燒魚排x1 魚排<燒>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	蔥酥四季豆 油蔥酥、四季豆<炒>	有機 紅豆湯 紅豆	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853		
8	四	燕麥飯	奶香菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜<煮>	紅燒豆干 非基改豆干、蔬菜<燒>	精靈菇花椰菜 花椰菜、精靈菇、蔬菜<炒>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.5	787		
9	五	香菇油飯	糖醋肉片 豬肉、蔬菜<煮>	烤翅小腿x1 小腿<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.0	2.4	2.0	2.7	772		
12	一 蔬 食	紫米飯	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	鮮菇油豆腐 非基改油豆腐、鮮菇<滷>	蔬炒芽菜 豆芽菜、蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包	水果	豆沙包		6.2	2.3	2.1	2.5	832
13	二	小米飯	烤雞排x1 雞排<烤>	咖哩肉醬 豬肉、蔬菜<煮>	菇炒白菜 白菜、鮮菇、蔬菜<炒>	綠蔬 綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.2	2.5	810		
14	三	白飯	高麗炒肉片 豬肉、高麗菜、蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	芝麻海帶結 海帶結、芝麻<煮>	有機 蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832		
15	四	古早味 炸醬麵	檸檬翅小腿x2 小腿、檸檬汁<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<炒>	有機 玉米段湯 玉米段、排骨		6.5	2.5	2.1	2.7	817		
16	五	事事如意飯	步步糕升 魚躍龍門 魚肉、年糕、蔬菜<燒>	滿分拼盤 雞肉丸(x2)、地瓜薯條<炸>	菇luck 好彩頭 白蘿蔔、蔬菜<煮>	有機 元氣 豆福湯 非基改豆腐、雞蛋		6.2	2.5	2.2	2.4	785		
19	一	白飯	炸排骨酥x3 豬肉<炸>	甜不辣米血 甜不辣、米血、蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬 玉米湯 非基改玉米、雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.7	796		
20	二	麥片飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、蔬菜<燒>	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜		6.3	2.5	2.2	2.5	796		
21	三	白飯	紅燒魚排x1 魚排<燒>	蔬炒豆干絲 非基改豆干、蔬菜<炒>	芝麻長豆 芝麻、長豆<煮>	有機 香菇雞湯 香菇、帶骨雞塊	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832		
22	四	紫米飯	蒙古烤肉 豬肉、蔬菜<炒>	味噌豆腐 非基改豆腐、蔬菜<煮>	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇、蔬菜<炒>	有機 竹筍湯 竹筍	豆奶	6.1	3.3	2.1	2.7	849		
23	五	DIY肉醬麵	海帶燉肉 豬肉、海帶、蔬菜<燉>	番茄肉醬 豬肉、蔬菜<煮>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機 山粉圓甜湯 山粉圓		6.0	2.5	2.2	2.4	771		
26	一	胚芽飯	酸甜醬豬肉 豬肉、蔬菜<煮>	雞茸玉米 非基改玉米、雞茸、蔬菜<煮>	芋頭白菜 芋頭、白菜、蔬菜<煮>	綠蔬 海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.2	2.1	2.3	755		
27	二	白飯	塔香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬 味噌湯 非基改豆腐		6.3	2.5	2.2	2.5	796		
28	三	海苔 香鬆飯	孜然肉片 豬肉、蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜、蔬菜<炒>	有機 南瓜湯 南瓜、洋芋、雞蛋	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832		
29	四	白飯	虱目魚排x1 虱目魚排<炸>	拌飯肉燥 非基改干丁、豬肉、蔬菜<滷>	炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機 檸檬愛玉 愛玉、檸檬汁		6.1	2.3	2.1	2.7	774		
30	五	～端午節放假～												

●若因天氣或食材因素須更改菜色內容或烹煮時間，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 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		
4次	10次	6次	20次	1次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯 3次 2次 3次 4次



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2026年5月菜單

古亭素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀 糙米	豆魚 肉蛋	蔬 菜	油脂堅果 種子	熱量
1	四	胚芽飯	鹽味烤麩 <small>烤麩. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	彩椒油片 <small>非基改油片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	味噌蔬菜湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		6.3	2.4	2.2	2.6	793
2	五	芝麻飯	照燒油腐 <small>非基改油腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒黃豆芽 <small>黃豆芽. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	海帶燉湯 <small>海帶. 素排骨</small>		6.2	2.5	2.1	2.5	787
5	-	白飯	蜜汁雙結 <small>非基改豆干結. 海帶結&lt;滷&gt;</small>	茄汁素排骨 <small>素排骨. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜. 蔬菜. 芋頭&lt;滷&gt;</small>	綠蔬	洋芋清湯 <small>洋芋</small>		6.5	2.5	2.0	2.3	796
6	=	麥片飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;炒&gt;</small>	菇炒干絲 <small>非基改干絲. 鮮菇&lt;炒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>蔬菜. 高麗菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	大滷湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775
7	=	白飯	芝麻方干 <small>非基改豆干. 芝麻&lt;滷&gt;</small>	泡菜炒素肚 <small>素肚. 泡菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	有機	榨菜素絲湯 <small>榨菜. 蔬菜</small>	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
8	四	燕麥飯	麻香凍豆腐 <small>非基改凍豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞. 小瓜. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	精靈菇花椰菜 <small>花椰菜. 精靈菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	紫菜薑絲湯 <small>紫菜. 薑</small>		6.2	2.5	2.1	2.5	787
9	五	紅藜飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	黑豆干滷味 <small>非基改黑豆干. 蘿蔔&lt;滷&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	蘿蔔燉湯 <small>白蘿蔔</small>		6.0	2.4	2.0	2.7	772
12	-	紫米飯	豉汁花干 <small>非基改蘭花干. 豆豉&lt;煮&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐. 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	肉骨茶湯 <small>洋芋. 肉骨茶包</small>	水果	6.2	2.5	2.1	2.5	847
13	=	小米飯	糖醋素雞丁 <small>素雞丁. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	素燥干丁 <small>非基改干丁. 素紋肉&lt;炒&gt;</small>	菇炒白菜 <small>白菜. 鮮菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	麵線湯 <small>麵線. 蔬菜</small>		6.5	2.6	2.2	2.5	818
14	=	白飯	樹子豆包 <small>非基改豆包. 樹子&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>海帶結. 芝麻&lt;煮&gt;</small>	有機	鮮蔬燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
15	四	糙米飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	沙茶炒油片 <small>非基改油片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍. 木耳. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	玉米段湯 <small>玉米段</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
16	五	薏仁飯	醬炒干片 <small>非基改干片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸. 酸菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐. 味噌</small>		6.2	2.5	2.2	2.4	785
19	-	白飯	鮮蔬凍豆腐 <small>非基改凍豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋. 香菇&lt;滷&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	玉米湯 <small>非基改玉米</small>		6.2	2.5	2.1	2.7	796
20	=	麥片飯	鹹水素雞 <small>非基改素雞. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	海帶豆干 <small>非基改豆干. 海帶&lt;滷&gt;</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜. 木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		6.3	2.5	2.2	2.5	796
21	=	白飯	海苔燒 <small>海苔燒&lt;煮&gt;</small>	金瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐. 南瓜&lt;燴&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻. 長豆&lt;煮&gt;</small>	有機	香菇鮮蔬湯 <small>香菇. 蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
22	四	紫米飯	洋芋素排骨 <small>素排骨. 洋芋&lt;煮&gt;</small>	海味炒干絲 <small>非基改干絲. 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰 <small>花椰菜. 鮮菇. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	竹筍湯 <small>竹筍</small>	豆奶	6.1	3.3	2.1	2.7	849
23	五	燕麥飯	醋溜豆腸 <small>非基改豆腸. 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	塔香素肚 <small>素肚. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐. 蔬菜</small>		6.0	2.5	2.2	2.4	771
26	-	胚芽飯	花瓜素雞丁 <small>素雞丁. 花瓜&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干. 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭. 白菜. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		6.2	3.2	2.1	2.3	830
27	=	白飯	客家炒干片 <small>非基改干片. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	咖哩麵輪 <small>麵輪. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>白蘿蔔. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		6.3	2.5	2.2	2.5	856
28	=	薏仁飯	五香花干 <small>非基改蘭花干&lt;滷&gt;</small>	三杯油腐 <small>非基改油豆腐. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	南瓜湯 <small>南瓜. 洋芋</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	772
29	四	白飯	義式豆包 <small>非基改豆包. 香料&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬素腰花 <small>素腰花. 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒竹筍 <small>竹筍. 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>		6.1	2.3	2.1	2.7	834
30	五	~端午節放假~											

●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