



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2025年12月菜單

古亭國中

| 日期 | 星期          | 主食            | 主菜                      | 副菜                         |                         | 湯  | 附餐                     | 全粒<br>糙米 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬<br>菜 | 油酯堅<br>果種子 | 熱量  |     |
|----|-------------|---------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----|------------------------|----------|----------|--------|------------|-----|-----|
| 1  | 一           | 小米飯           | 蜂蜜咖哩豬<br>豬肉. 洋芋. 蔬菜<煮>  | 香Q滷蛋x1<br>雞蛋<滷>            | 竹筍蔬炒<br>竹筍. 蔬菜<炒>       | 綠蔬 | 蔬燉雞湯<br>蔬菜. 帶骨雞塊       | 6.5      | 2.3      | 2.0    | 2.5        | 790 |     |
| 2  | 二           | 白飯            | 泰式打拋雞<br>雞肉. 蔬菜<煮>      | 檸檬雞柳x2<br>檸檬雞柳<烤>          | 絲瓜木耳<br>絲瓜. 蔬菜<煮>       | 綠蔬 | 味噌湯<br>非基改豆腐           | 6.3      | 2.3      | 2.1    | 2.3        | 770 |     |
| 3  | 三           | 海苔<br>香鬆飯     | 酥炸翅小腿x2<br>翅膀<炸>        | 日式蒸蛋<br>雞蛋<蒸>              | 芝麻海帶結<br>芝麻. 海帶結. 蔬菜<炒> | 有機 | 椰香西米露<br>西谷米           | 6.3      | 2.4      | 2.0    | 2.4        | 779 |     |
| 4  | 四           | 雜糧飯           | 台式沙茶豬<br>豬肉. 鮮菇<煮>      | 香菇干丁肉醬<br>非基改干丁. 紋肉. 香菇<煮> | 清炒高麗菜<br>高麗菜. 蔬菜<炒>     | 有機 | 酸辣湯<br>非基改豆腐. 蔬菜       | 6.2      | 2.5      | 2.0    | 2.3        | 775 |     |
| 5  | 五           | 薏仁飯           | 孜然燒肉<br>豬肉. 蔬菜<燒>       | 蔬炒冬粉<br>冬粉. 蔬菜<炒>          | 紅蘿蔔花椰菜<br>花椰菜. 蔬菜<炒>    | 有機 | 金針排骨湯<br>金針花. 蔬菜. 排骨   | 6.3      | 2.4      | 2.0    | 2.3        | 775 |     |
| 8  | 一<br>蔬<br>食 | 白飯            | 海帶芽炒蛋<br>雞蛋. 海帶芽<炒>     | 蜜汁豆干<br>非基改豆干. 地瓜<炒>       | 蒜香高麗菜<br>高麗菜. 蔬菜. 蒜<炒>  | 綠蔬 | 洋芋湯<br>洋芋. 雞蛋          | 水<br>果   | 6.7      | 2.1    | 2.0        | 2.4 | 845 |
| 9  | 二           | 小米飯           | 照燒肉柳<br>豬肉. 蔬菜<燒>       | BBQ雞肉丸x2<br>雞肉丸<烤>         | 黃瓜精靈菇<br>黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<炒> | 綠蔬 | 芋圓甜湯<br>芋圓             |          | 6.3      | 2.4    | 2.0        | 2.5 | 784 |
| 10 | 三           | 紅藜飯           | 杏鮑菇雞<br>雞肉. 杏鮑菇. 蔬菜<煮>  | 鮮蔬凍豆腐<br>非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>     | 蔥酥四季豆<br>油蔥酥. 四季豆<炒>    | 有機 | 肉骨茶湯<br>肉骨茶包. 洋芋       |          | 6.4      | 2.3    | 2.1        | 2.5 | 786 |
| 11 | 四           | DIY白醬<br>義大利麵 | 香酥魚排x1<br>魚排<炸>         | 奶香白醬<br>絞肉. 蔬菜<煮>          | 白菜滷<br>大白菜. 蔬菜<煮>       | 有機 | 紫菜薑絲湯<br>紫菜. 雞蛋. 薑     |          | 6.2      | 2.3    | 2.0        | 2.3 | 760 |
| 12 | 五           | 紫米飯           | 蔥油雞<br>雞肉. 蔬菜<煮>        | 滑嫩蒸蛋<br>雞蛋<蒸>              | 蒲瓜木耳<br>蒲瓜. 蔬菜<煮>       | 有機 | 豆腐蔬菜湯<br>非基改豆腐. 蔬菜     |          | 6.3      | 2.4    | 2.1        | 2.5 | 786 |
| 15 | 一           | 薏仁飯           | 糖醋燒肉<br>豬肉. 蔬菜<燒>       | 黑輪關東煮<br>黑輪. 蔬菜<煮>         | 蒜香花椰菜<br>花椰菜. 蔬菜. 蒜<炒>  | 綠蔬 | 蔬菜蛋花湯<br>非基改豆腐. 蔬菜. 雞蛋 |          | 6.0      | 2.6    | 2.0        | 2.4 | 773 |
| 16 | 二           | 燕麥飯           | 日式親子丼<br>雞肉. 雞蛋. 蔬菜<煮>  | 豬肉炒豆干<br>非基改豆干. 豬肉<炒>      | 鮮菇白菜<br>大白菜. 鮮菇. 蔬菜<滷>  | 綠蔬 | 麵線湯<br>麵線. 蔬菜          |          | 6.7      | 2.0    | 2.0        | 2.4 | 777 |
| 17 | 三           | 小米飯           | 蒜泥豬肉<br>豬肉. 蔬菜<煮>       | 玉米雞茸<br>非基改玉米. 雞茸<炒>       | 蔬炒海帶絲<br>海帶絲. 蔬菜<炒>     | 有機 | 鮮菇枸杞湯<br>鮮菇. 枸杞. 蔬菜    |          | 6.2      | 2.4    | 2.1        | 2.4 | 775 |
| 18 | 四           | 白飯            | 沙茶鮮魚<br>魚肉. 蔬菜<煮>       | 番茄炒蛋<br>雞蛋. 番茄<炒>          | 鮮蔬炒扁蒲<br>扁蒲. 蔬菜<炒>      | 有機 | 紅豆湯圓<br>湯圓. 紅豆         |          | 6.2      | 2.4    | 2.1        | 2.3 | 770 |
| 19 | 五           | 蘑菇醬<br>鐵板麵    | BBQ雞排x1<br>雞排<烤>        | 烤魷魚丸x2<br>魷魚丸<烤>           | 炒高麗菜<br>高麗菜. 蔬菜<炒>      | 有機 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔. 排骨       |          | 6.5      | 2.5    | 2.1        | 2.4 | 803 |
| 22 | 一           | 薏仁飯           | 鹹水鮮菇豬<br>豬肉. 鮮菇<煮>      | 咖哩肉醬<br>絞肉. 地瓜<煮>          | 黃瓜木耳<br>黃瓜. 蔬菜<炒>       | 綠蔬 | 海帶芽蛋花湯<br>海帶芽. 雞蛋      | 豆<br>奶   | 6.0      | 3.5    | 2.0        | 2.3 | 836 |
| 23 | 二           | 小米飯           | 黑胡椒肉片<br>豬肉. 蔬菜<煮>      | 田園豆腐<br>非基改豆腐. 蔬菜<煮>       | 雙色花椰菜<br>花椰菜. 蔬菜<炒>     | 綠蔬 | 玉米湯<br>非基改玉米. 雞蛋       |          | 6.5      | 2.3    | 2.0        | 2.3 | 781 |
| 24 | 三           | 白飯            | 豆干滷肉<br>豬肉. 非基改豆干<滷>    | 麥克雞塊x2<br>雞塊<烤>            | 芝麻條豆<br>芝麻. 條豆<炒>       | 有機 | 竹筍排骨湯<br>竹筍. 排骨        |          | 6.0      | 2.6    | 2.2        | 2.3 | 774 |
| 25 | 四           | ~行憲紀念日放假~     |                         |                            |                         |    |                        |          |          |        |            |     |     |
| 26 | 五           | 紅藜飯           | 泡菜年糕雞<br>雞肉. 年糕. 泡菜<煮>  | 醬燒獅子頭x1<br>獅子頭<燒>          | 蘿蔔煮<br>白蘿蔔. 蔬菜<煮>       | 有機 | 綠豆湯<br>綠豆              |          | 6.0      | 2.3    | 2.2        | 2.3 | 751 |
| 29 | 一           | 五穀飯           | 香酥雞米花x3<br>雞肉<炸>        | 玉米炒蛋<br>雞蛋. 非基改玉米<炒>       | 白菜滷<br>大白菜. 蔬菜<滷>       | 綠蔬 | 麻油雞湯<br>帶骨雞塊. 蔬菜       |          | 6.2      | 2.5    | 2.0        | 2.3 | 775 |
| 30 | 二           | 番茄肉醬<br>義大利麵  | 烤翅小腿x2<br>翅膀<烤>         | 紅燒豆皮<br>非基改豆皮. 蔬菜<燒>       | 蔬炒黃豆芽<br>黃豆芽. 蔬菜<炒>     | 綠蔬 | 薏仁排骨湯<br>薏仁. 蔬菜. 排骨    |          | 6.5      | 2.4    | 2.0        | 2.3 | 789 |
| 31 | 三           | 紫米飯           | 蘑菇醬雞丁<br>雞肉. 杏鮑菇. 蔬菜<炒> | 茶香滷蛋x1<br>雞蛋<滷>            | 香菇結頭菜<br>結頭菜. 香菇. 蔬菜<炒> | 有機 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜. 豬肉        |          | 6.0      | 2.5    | 2.2        | 2.3 | 766 |

●若因大氣或食材因素須更改菜色食材內容或反熱甜湯，煩請師生見諒。本菜单含有穀. 仁果. 花生. 奶製品. 蛋. 及蜜製品，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改改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：莊筑唯

主菜種類及供應頻率<次/日>

主菜食材供應頻率<次/日>

其他食材供應頻率<次/日>

副菜加工食品

魚肉蛋類

其他

油炸品

甜湯

魚肉  
海鮮

豬肉

雞肉

生鮮食材

調理食品

魚肉蛋類

其他

油炸品

甜湯

2次

9次

10次

21次

1次

6次

0次

3次

4次