

百原食品114年10月菜單



徐匯中學

營養師 林伊莉服務專線

(02)2981-3303

新北市五股區中興路一段

採用非基因改造食品及3章1Q食材(本校未使用輻射污染食品)

豬肉及可食部位原料之原產地為臺灣~敬請安心食用~

(晚餐)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀類 量(份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量 (千卡)	
10/1	三	白飯	鹹酥雞丁 <small>雞丁炸</small>	炸醬肉燥 <small>豬肉 豆干 燒</small>	菇菇冬瓜 <small>鮮菇 冬瓜 燒</small>	有機蔬菜	豆腐味噌湯 <small>豆腐 海帶芽 味噌 煮</small>		7	2.3	2.0	3.0	848
10/2	四	肉絲炒麵	芝麻烤腿排 <small>雞腿排 芝麻 烤</small>	阿婆滷蛋 <small>蛋 滷</small>	脆炒甘藍 <small>高麗菜 紅蘿蔔 炒</small>	蔬菜	麥片牛奶湯 <small>麥片 奶粉</small>	優酪乳	6.0	2.2	2.3	2.8	769
10/7	二	白飯	檸檬雞翅 <small>雞翅 煮</small>	韓式泡菜豬 <small>豬肉 蔬菜 韓式醬 煮</small>	什錦冬粉 <small>都粉 紅蘿蔔 煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽 薑絲</small>	肉鬆麵包	6.1	2.5	2.0	3.0	800
10/8	三	白飯	黃金柳葉魚 <small>柳葉魚*2 煎</small>	咖哩豬肉 <small>豬肉 洋蔥 馬鈴薯 煮</small>	彩燴銀芽 <small>豆芽 紅絲 木耳 煮</small>	有機蔬菜	筍片雞湯 <small>竹筍 雞肉 煮</small>		6.5	2.4	2.0	3.0	820
10/13	一	麥片飯	洋蔥肉片 <small>洋蔥 豬肉 炒</small>	蒜味奶油雞 <small>雞肉 馬鈴薯 蔬菜 燉</small>	蜜汁豆乾 <small>芝麻 豆乾 時蔬</small>	蔬菜	白玉丸片湯 <small>白蘿蔔 丸片 煮</small>		6.5	2.5	1.9	3.2	834
10/14	二	香Q白飯	海苔排骨酥 <small>海苔 豬肉*4 炸</small>	鯖魚豆腐煲 <small>鯖魚 豆腐 燒</small>	四季三絲 <small>四季豆 紅蘿蔔 木耳 炒</small>	蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽 蛋 煮</small>	堅果隨身包	6.3	2.3	2.0	3.0	799
10/15	三	紫米飯	和風照燒雞 <small>雞肉 蔬菜 燒</small>	蝦香肉燥 <small>蝦米 豬肉 香菇 燉</small>	蝦皮胡瓜 <small>蝦皮 胡瓜 煮</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>肉骨茶 排骨 蔬菜</small>		6.2	2.5	2.0	2.8	798
10/16	四	白飯	黑胡椒肉排 <small>黑胡椒 肉排 煎</small>	木須炒蛋 <small>木須 蛋 炒</small>	香菇白花椰 <small>香菇 白花菜 炒</small>	蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆 紫米</small>	煎餃*3	6.0	2.2	2.3	2.8	769
10/20	一	香Q白飯	芝麻蜜汁雞排 <small>雞排 蜜汁醬 烤</small>	咖哩蔬菜 <small>咖哩 蔬菜 奶粉 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉 豬肉 炒</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜 蛋 煮</small>		6.0	2.5	2.0	3.0	793
10/21	二	地瓜飯	香酥魚排 <small>魚排 煎</small>	紅燒雞肉 <small>雞肉 蔬菜 燒</small>	梅香筍干 <small>筍干 梅干菜 滷</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜 肉絲</small>	叮嚀餅	6.3	2.3	2.0	3.0	799
10/22	三	白飯	天使腿排 <small>雞腿排 煎</small>	肉絲洋芋 <small>豬肉絲 馬鈴薯 炒</small>	蝦皮高麗菜 <small>高麗菜 蝦皮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米 蛋 紅蘿蔔 奶粉</small>		6.3	2.3	2.0	3.0	799
10/27	一	白飯	糖醋雞塊 <small>雞肉 蔬菜 燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>鮮筍 豬肉 蔬菜 炒</small>	番茄炒蛋 <small>番茄 蛋 炒</small>	蔬菜	味噌湯 <small>味噌 豆腐</small>		6.5	2.3	2.0	3.0	813
10/28	二	紫米飯	嫩煎去骨雞腿肉 <small>雞腿肉 煎</small>	小魚花生豆干 <small>小魚乾 花生 豆干 煮</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞 冬瓜 燒</small>	蔬菜	白菜粉絲湯 <small>大白菜 冬粉 煮</small>	保久乳	6.1	2.5	2.0	3.0	800
10/29	三	白飯	黑胡椒豬柳 <small>豬肉 洋蔥 燒</small>	椒麻雞丁 <small>雞肉 洋蔥 蔬菜 超</small>	乾扁菜豆 <small>菜豆 芝麻 煮</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄 豆腐</small>		6.1	2.5	2.0	3.0	800
10/30	四	起司白醬螺旋麵	鐵路大排 <small>鐵路豬大排 煎</small>	魚板蒸蛋 <small>蛋 蒸</small>	紅燒油豆腐 <small>油豆腐 滷</small>	蔬菜	黑糖地瓜湯 <small>黑糖 地瓜</small>	花枝丸*2	6.3	2.3	2.0	3.0	799

*** 本菜單含有甲殼類、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚、芒果及其製品，不適合其過敏體質者食用 ***