

百原食品



徐匯中學

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) 114.10月午餐菜單

豬肉及可食部位原料之原產地為臺灣~敬請安心食用~ 食品安全管制HACCP優良廠商(110號)
地址：新北市五股區中興路一段61號 服務專線：29813303 傳真：29813732 營養師：林伊莉 營養字第002020號

日期	主食	主 菜	副 菜	副 菜	青菜	湯 品	附餐	全穀根	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量 仟卡
10/1	三	白飯 豬肉 煎	黑胡椒肉排 洋蔥 炒	洋蔥炒蛋 西芹 甜不辣 煮	西芹 甜不辣 煮	酸辣湯 豆腐 雞蛋 蔬菜		7.0	2.5	1.7	2.6	1.0	897
10/2	四	白飯 豬肉 蔬菜 燒	紅燒肉丁 馬鈴薯 雞肉 燉	南洋咖哩雞 大白菜 冬粉 煮	白菜粉絲煲 金針 豬肉	金針肉絲湯 紫菜 雞蛋		7.0	2.5	1.7	2.6	1.0	897
10/3	五	紫米飯 豬肉 蔬菜 燒	壽喜燒肉片 豆腐 豬肉 蔬菜 燒	醬燒豆腐 蝦皮 扁蒲 炒	蝦皮蒲瓜 味噌 豆腐	紫菜蛋花湯 海苔 隨身包		6.5	2.5	1.7	2.5	1.0	858
10/7	二	地瓜飯 雞腿 滷	香滷雞腿 小魚乾 豆干 煮	小魚豆干片 雞蛋 蒸	茶碗蒸 味噌 豆腐	味噌湯 味增 豆腐		7.0	2.5	1.7	2.6	0.0	833
10/8	三	<漢堡特餐> 卡啦雞腿堡(漢堡&卡拉雞腿排) + 茄汁肉醬麵 脆皮薯條 + 蟹絲花椰 + 番茄醬包 + 青菜 + 玉米濃湯						7.0	2.5	1.7	2.5	0.0	833
10/9	四	白飯 豬肉 蔬菜 煮	糖醋豬肉 豆腐 豬肉 蔬菜 燒	麻婆豆腐 蔥花 碎圓 雞蛋 炒	蔥花炒蛋 結頭菜 九片	結頭丸片湯 波蘿麵包		6.5	2.5	1.7	3.0	0.0	820
10/13	一	白飯 豬肉 蘆筍 梅乾菜 燒	梅干燒肉 魚 烤	蒲燒鯛魚 海帶絲 紅蘿蔔 煮	涼拌海帶絲 西谷米 芋頭	芋香西米露 西谷米 芋頭		6.9	2.5	1.8	2.5	0.0	828
10/14	三	小米飯 雞翅 烤	蜜汁烤翅 豬肉 蔬菜 冬粉 煮	螞蟻上樹 西芹 時蔬 蔬菜 煮	西芹鮮菇 冬瓜 豬肉	冬瓜排骨湯 保久乳		6.5	2.5	1.7	3.0	0.0	820
10/15	三	奶香雞 洋蔥 豬肉 煮	洋蔥肉絲 雞柳條*2 煎	檸檬雞柳條 蒜 高麗菜 紅蘿蔔 炒	蒜香高麗 蔬菜 雞蛋	鄉村濃湯 保久乳		6.5	2.5	1.7	3.0	0.0	820
10/16	四	白飯 雞肉 馬鈴薯 煮	洋芋雞丁 豆干片 豬肉 煮	乾片肉絲 蘿蔔 肉羹 煮	好彩頭肉羹 番茄 豆腐	番茄豆腐湯 黃瓜 豬肉		6.5	2.5	1.7	3.0	0.0	820
10/17	五	雜糧飯 豬肉 煮	咕咾肉 玉米 雞蛋 炒	玉米炒蛋 雞肉 豆芽 炒	雞絲銀芽 黃瓜 豬肉	黃瓜肉片湯 小魚杏仁		6.5	2.5	1.7	2.5	1.0	858
10/20	一	白飯 豬肉 筍 燒	筍香肉丁 柳葉魚*2 炸	柳葉魚 豬肉 敏豆 煮	肉燥敏豆 綠豆 麥片	綠豆麥片湯 小魚杏仁		7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893
10/21	二	香鬆飯 雞肉 煎	紐澳良腿排 玉米 豬肉 炒	玉米肉茸 鮮瓜 紅蘿蔔 燒	什錦脆瓜 海帶結 玉米	海結玉米湯 海帶結 玉米		7.2	2.5	1.7	2.5	0.0	847
10/22	三	<夜市小吃特餐> 台南擔仔麵 + 鹹酥雞丁 + 廟口滷味 + 白菜滷 + 青菜 + 紫菜脆丸湯 + 蔥花捲						7.0	2.5	1.7	2.5	0.0	833
10/23	四	白飯 翅小雞 玉米筍 蔬菜 燒	鹹水雞 獅子頭 滷	紅燒獅子頭 蘿蔔 豆腐 黑輪 煮	關東煮 黃豆芽 豬肉	黃豆芽肉絲湯 黃豆芽 豬肉		7.0	2.5	1.7	2.5	1.0	893
10/24	五	臺灣光復節 連續假期											
10/27	一	玉米飯 虱目魚排 泰式醬	泰式小魚排 雞肉 蔬菜 煮	鐵板雞丁 筍乾 滷	蠔油筍乾 紅豆 紫米	紅豆紫米湯 梅香薯條		6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	880
10/28	二	白飯 雞肉 九層塔 薑 蒜 煮	三杯雞丁 紅蘿蔔 雞蛋 炒	紅絲炒蛋 蟹絲 花椰菜 炒	蟹絲花椰 榨菜 豬肉	榨菜肉絲湯 香姑 雞肉		6.5	2.5	1.5	2.5	0.0	793
10/29	三	雞肉飯 雞翅 滷	紅燒翅腿*2 豆腐 豬肉 蔬菜 燒	砂鍋豆腐 韭菜 豆芽菜 炒	韭香銀芽 香姑 雞肉	香菇雞湯 香姑 雞肉		7.0	2.8	1.8	3.0	1.0	940
10/30	四	白飯 豬肉 蔬菜 番茄 燒	茄汁肉丁 玉米 雞肉 炒	玉米雞茸 青豆仁 南瓜 煮	青豆南瓜 吻仔魚 紫菜	吻仔魚紫菜湯 吻仔魚 紫菜		6.5	2.5	1.7	3.0	0.0	820
10/31	五	<運動會特餐> 芝麻香鬆飯 + 黃金雞排 + 洋蔥肉片 香菇蒸蛋 + 青菜 + 冰涼運動飲料 + 活力香蕉						7.0	2.5	1.7	2.5	0.0	833



*** 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 ***