



食家安 10月菜單

蘭雅國中



營養師: 陳盈珊 (營養字第: 006587)

服務電話: 2792-5757

地址: 臺北市內湖區瑞芳路一號

1	四	白飯 <small>白飯-蒸</small>	糖醋肉丁 <small>豬大排+洋葱+蕃茄-煮</small>	彩燴炒蛋 <small>蛋+三色豆-炒</small>	木須高麗 <small>高麗菜+木耳絲-煮</small>	有蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+筍子+紅蘿蔔-煮</small>	乳品	6.5	2.5	1.8	2.8	814	
2	五	燕麥飯 <small>燕麥+白飯-蒸</small>	B B Q 豬排 <small>豬肉排-油</small>	滷蛋肉燥脆瓜 <small>豬肉+豆子+香+脆瓜-煮</small>	什錦鮮瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	吉園蔬菜	味噌丸子湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
5	一	白飯 <small>白飯-蒸</small>	泰式酸辣雞 <small>骨腿丁+洋葱-煮</small>	鍋燒獅子頭X2 <small>獅子頭+白菜-燒</small>	肉絲筍節 <small>肉絲+筍絲-油</small>	吉園蔬菜	蘑菇濃湯 <small>火腿+馬鈴薯+時蔬-煮</small>		6.3	2.5	1.7	2.7	793	
6	二	糙米飯 <small>糙米+白飯-蒸</small>	豆乳燒排骨 <small>豬軟骨+白蘿蔔+蔥-煮</small>	★柳葉魚X2 <small>柳葉魚-炸(巨富)</small>	咖哩鮮蔬煮 <small>馬鈴薯+時蔬-煮</small>	有蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+蛋-煮</small>	水果	6.3	2.5	1.7	2.7	1.0	853
7	三	西班牙白醬燉飯 <small>洋葱+紅蘿蔔+火腿+白飯-燉</small>	★日式里肌排 <small>豬肉排-油</small>	魚香豆腐 <small>豆腐+絞肉+蔥-煮</small>	蛋酥白菜滷 <small>蛋酥+白菜-煮</small>	吉園蔬菜	甜綠豆蒟蒻飲 <small>綠豆+圓麵-煮</small>		6.5	2.5	1.8	2.8	814	
8	四	白飯 <small>白飯-蒸</small>	橙汁雞丁 <small>骨腿丁+洋葱+青椒+紅椒-煮</small>	肉絲滑蛋 <small>肉絲+雞蛋-蒸</small>	彩椒鮑菇 <small>紅椒+黃椒+杏鮑菇-煮</small>	有蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small>	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	807	
~ 雙十國慶快樂 ~														
12	一 蔬食日	白飯 <small>白飯-蒸</small>	日式咖哩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮</small>	茄汁豆包 <small>豆包-煮</small>	鮑菇花椰 <small>花椰菜+杏鮑菇-煮</small>	吉園蔬菜	味噌海芽湯 <small>海芽+味噌-煮</small>		6.5	2.5	1.8	2.8	814	
13	二	芝麻飯 <small>芝麻+白飯-蒸</small>	韓式芝麻燒肉 <small>豬肉片+洋葱+泡菜+芝麻-煮</small>	滑蛋蝦仁 <small>蝦仁+蛋-炒</small>	高麗鹹豬肉 <small>蒜+豬肉+高麗菜-炒</small>	有蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇+雞肉+雞骨-煮</small>	水果	6.4	2.5	1.9	2.8	1.0	869
14	三	茄汁肉醬義麵 <small>肉+蕃茄+洋葱+紅蘿蔔+西洋芹-煮</small>	★炸吮指雞腿 <small>雞腿-炸</small>	關東煮 <small>甜條+米血糕+蘿蔔+四角油豆腐</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰-炒</small>	吉園蔬菜	甜山粉圓冬瓜飲 <small>山粉圓+冬瓜糖-煮</small>		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
15	四	白飯 <small>白飯-蒸</small>	無錫排骨 <small>豬軟骨+花椰菜-煮</small>	泰式魚條X2 <small>魚-燒</small>	奶焗馬鈴薯 <small>馬鈴薯+培根-煮</small>	有蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+時蔬-煮</small>	乳品	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
16	五	糙米飯 <small>糙米+白飯-蒸</small>	塔香三杯雞 <small>骨腿丁+米血+九層塔-煮</small>	★炸地瓜 & 麥克雞塊 <small>地瓜+雞塊-炸</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽+豆皮+紅蘿蔔+木耳絲</small>	吉園蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+排骨-煮</small>		6.4	2.5	1.9	2.9	814	
19	一	薏仁飯 <small>薏仁+白飯-蒸</small>	蜜汁燒雞 <small>骨腿丁+地瓜-煮</small>	五彩繽紛 <small>肉+豆子+杏鮑菇+金針菇-炒</small>	日式蒸蛋 <small>蛋-蒸</small>	吉園蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		6.4	2.5	1.8	2.8	813.5	
20	二	白飯 <small>白飯-蒸</small>	日式壽喜燒 <small>豬肉片+洋葱+紅蘿蔔+芝麻-煮</small>	小魚豆干 <small>小魚+豆干-煮</small>	海山醬阿給X1 <small>阿給-煮(祥亮)</small>	有蔬菜	昆布蛋花湯 <small>海芽+蛋-煮</small>	水果	6.3	2.5	1.8	2.9	1.0	864
21	三	香菇肉絲油飯 <small>糙米+肉絲+紅蘿蔔+香菇+開陽-煮</small>	香滷豬排 <small>豬排-油</small>	蒲燒鯛魚 <small>鯛魚-蒸</small>	蛋酥白菜 <small>白菜+蛋-煮</small>	吉園蔬菜	芹香丸子湯 <small>芹菜+丸子-煮</small>		6.4	2.5	1.8	2.8	813.5	
22	四	胚芽飯 <small>胚芽+白飯-蒸</small>	★酸甜魚排 <small>魚肉-炸</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+蛋-炒</small>	小魚莧菜 <small>小魚+莧菜-煮</small>	有蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	807	
23	五	白飯 <small>白飯-蒸</small>	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉(無骨)+鳳梨+洋葱+青椒+蕃茄-煮</small>	莎莎打拋肉 <small>洋葱+蕃茄+紅蘿蔔+肉-煮</small>	木須蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳-炒</small>	吉園蔬菜	甜綠豆麥片 <small>綠豆+麥片-煮</small>		6.3	2.5	1.8	2.9	804	
26	一	燕麥飯 <small>燕麥+白飯-蒸</small>	麻油雞 <small>骨腿丁+米血-煮</small>	絲瓜蛤蠣 <small>絲瓜+蛤蠣-煮</small>	蕃茄肉末洋葱 <small>蕃茄+豬肉+洋葱-煮</small>	吉園蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮</small>		6.4	2.5	1.9	2.8	809	
27	二	白飯 <small>白飯-蒸</small>	蜜汁里肌排 <small>里肌排-燒</small>	蒙古烤肉 <small>豬肉片+洋葱+甜椒-煮</small>	翠綠花椰 <small>花椰菜+時蔬-煮</small>	有蔬菜	薑絲紫菜湯 <small>薑絲+海芽-煮</small>	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	807
28	三	青醬雞肉義大利麵 <small>洋葱+雞絞肉+紅蘿蔔+香菇+麵-煮</small>	香滷雞排 <small>雞排-油</small>	雞蛋佐豆干 <small>雞蛋+四角豆干-油</small>	肉末高麗 <small>高麗+肉+蒜-煮</small>	吉園蔬菜	紅豆蒟蒻牛奶飲 <small>紅豆+蒟蒻+奶-煮</small>		6.4	2.5	1.8	2.8	867	
29	四	芝麻飯 <small>芝麻+白飯-蒸</small>	沙茶豬柳 <small>豬肉柳+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	魚卵捲燴大黃瓜 <small>大黃瓜+魚卵捲-煮</small>	雙色干絲 <small>干絲+木耳絲-煮</small>	有蔬菜	養生雞湯 <small>時蔬+雞肉+雞骨-煮</small>	乳品	6.5	2.5	1.9	2.9	821	
30	五	白飯 <small>白飯-蒸</small>	韓式燒雞 <small>骨腿丁+大白+泡菜+金針菇-煮</small>	田園四喜 <small>紅蘿蔔+馬鈴薯+毛豆仁+芋頭-煮</small>	味噌竹輪燒 <small>竹輪+時蔬-煮</small>	吉園蔬菜	什錦肉絲湯 <small>榨菜+肉絲-煮</small>		6.5	2.5	1.9	2.9	881	

10月水果供應項目參考：
橘子、柳丁、蕃茄、香蕉、百香果、龍眼

主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)		副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)	
豆類及菓製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	
						魚肉類	其他			
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	
0	1	12	6	19	2	6	1	8	4	