全順餐盒食品工廠
電話:03-9233599
FAX:03-9226373

109年10月份古亭國小葷食菜單

產品責任險一億元整
衛生署通過HACCP認證104號
供餐日期以學校行事曆為主

日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	熱量（大卡）	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	油脂類（份）	水果類（份）	乳品類（份）	鈣含量（毫克）
			中秋節連續假日												
10/5	一	白飯	薑汁肉片	彩椒凍豆腐	青菜	美味鮮菇湯		690	4.5	2.9	1.6	2.6			182
10/6	二	紫米飯	蒜香豆瓣魚丁	什錦花椰	青菜	赤肉湯	水果	808	4.5	3.7	1.7	2.5	1		126
10/7	三	特餐	鮮蔬米苔目	京都排骨	青菜	芋泥包		660	4.9	2.2	1.4	2.6			315
10/8	四	白飯	鹽酥雞	翡翠三色蔬	青菜	蒲瓜大骨湯	水果	804	5.4	2.5	1.9	2.9	1		93
			雙十節												
10/12	一	白飯	家鄉肉燥	銀芽木耳炒肉絲	青菜	芹香魚丸湯		694	4.6	2.8	1.6	2.7			158
10/13	二	紫米飯	蒲燒鯛	海結燒肉	青菜	酸辣湯	水果	768	4.5	3.2	1.6	2.5	1		128
10/14	三	特餐	韓風炒烏龍	普羅旺斯雞丁	青菜	玉米大骨湯		661	4.5	2.4	1.6	2.8			90
10/15	四	白飯	香酥雞翅	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	黃瓜排骨湯	水果	773	4.6	2.9	1.7	2.9	1		109
10/16	五	白飯	芹炒干絲	香菇蒸蛋	雙色花椰	銀耳雪蓮子湯	鮮奶	701	4.7	2.2	1.5	2.1		0.5	378
10/19	一	白飯	馬告燒肉	彩繪黃金魚蛋	青菜	海芽蛋花湯		650	4.8	2.2	1.8	2.3			138
10/20	二	紫米飯	黃金柳葉魚	關東煮	青菜	香菇雞湯	水果	772	5.3	2.3	1.5	2.9	1		354
10/21	三	特餐	茄汁螺旋義大利麵	無錫排骨	青菜	玉米濃湯		645	4.4	2.4	1.6	2.6			113
10/22	四	白飯	三杯雞	白菜滷	青菜	味噌湯	水果	767	4.5	3.0	2.0	2.6	1		192
10/23	五	白飯	紅燒豆包	茶葉蛋	雲耳高麗菜	紫地瓜QQ湯	優酪乳	856	6.2	2.9	1.4	2.1		0.5	312
10/26	一	白飯	金瓜排骨	洋蔥肉絲	青菜	紫菜蛋花湯		687	4.9	2.7	1.5	2.3			86
10/27	二	紫米飯	宮保雞丁	蔬菜咖哩	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	724	4.8	2.2	2.2	2.4	1		103
10/28	三	特餐	肉羹飯	海鮮排	青菜	白玉滷黑干		858	6.0	3.5	1.6	3.0			186
10/29	四	白飯	打拋豬	蒲瓜三絲	青菜	海結排骨湯	水果	700	4.5	2.4	2.2	2.0	1		108
10/30	五	白飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆粉圓湯	鮮奶	719	4.7	2.2	1.3	2.6		0.5	428

台灣在地好食材教室－介紹『花蓮』特色食材

馬告(泰雅族語)－原住民料理美味秘方

- 又稱「山胡椒」
- 台灣原生種的香料植物。
- 意涵：充滿生機、生生不息
- 產地：台灣中低海拔山區。
- 氣味：類似胡椒與薑，辛香刺激味蕾神經，使食慾大開。
- 功能：食材防腐/增加香氣
- 建議腸胃虛弱與燥熱者少吃

資料來源:自由時報-料理撇步

紫芋地瓜

- 又稱「番薯」、「甘薯」
- 產地：花蓮、廣東地區
- 營養價值：富含花青素，維生素c及膳食纖維等。
- 保健作用：幫助排便、降血壓、保護肝臟。
- 建議糖尿病及腎臟病患者需適量食用。

資料來源:健康雜誌