

統鮮美食 | 10年6月菜單 永平高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：張世筠(營養字第9487號)

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	炸雞腿 X 1 雞腿-炸	烤肉醬肉柳 肉絲+洋蔥+金針菇+芝麻-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+香菇+湯排		6.2	2.6	2.3	2.8	813
2	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵條+絞肉+洋蔥+紅蘿蔔	黑胡椒 豬排 X1 豬排+黑胡椒醬-燒	地瓜 薯條 X4 地瓜薯條X4-烤	雙色花椰 青花菜+白花菜+彩椒-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	CHEESE拔絲 乳酪鹹塔	6.4	2.6	2.1	2.5	808
3	四	白飯 白米	醬燒 虱目魚排 X1 虱目魚排+醬油-燒	焗烤 韓式泡菜豬 自製泡菜+豬肉片+小麥豆皮+起司-烤	螞蟻上樹 冬粉+洋蔥+絞肉+木耳-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干	果汁	6.5	2.6	2.3	2.6	825
4	五	小米飯 白米+小米	叉燒肉條 X4 豬肉條X4-燒	粉紅味噌 貢丸關東煮 凍豆腐+貢丸X1+米血糕+紅蘿蔔-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.4	2.3	2.7	793
7	一	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋蔥+蕃茄-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-燉	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+湯排	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	756
8	二	紅藜大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	椰香咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰奶粉-煮	柴魚花枝丸X2 花枝丸X2+海苔絲+柴魚片-燒	雞絲蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+雞肉-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥		6.2	2.4	2.2	2.5	782
9	三	古早味 香菇油飯 白米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭	雞肉捲 X 1 雞肉捲X1-烤	爆炒鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉+蔥-炒	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+湯排	巧克力 蜂蜜 CAKE	6.3	2.5	2.0	2.4	787
10	四	五穀飯 白米+五穀米	客家福菜豬 豬肉片+筍乾+梅菜-煮	炸雞翅 X 1 雞翅X1-炸	芹香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+雞骨	乳品	6.0	2.4	2.3	2.8	784
11	五	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	蒲燒鯛魚排X1 鯛魚排-蒸	冬瓜燜肉 冬瓜+豬肉+麵輪-燜	芝香四季 四季豆+紅蘿蔔+白芝麻-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	780
~ 6/14 端午佳節愉快 ~													
15	二	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	蒜拌花椰 花椰菜+蒜-拌	產銷履歷	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.1	2.4	2.4	2.4	775
16	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 麵+雞絞肉+杏鮑菇	烤 翅小腿 X2 翅小腿-烤	豬肉燒賣 X2 燒賣-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	STRAWBERRY 草莓甜心 格子鬆餅	6.5	2.4	2.1	2.7	809
17	四	白飯 白米	手打蒸肉餅 豬肉+洋蔥+南瓜+蝦米-蒸	海苔玉米炒蛋 雞蛋+玉米+海苔粉-炒	豆皮絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+豆皮-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	果汁	6.2	2.4	2.3	2.5	784
18	五	胚芽飯 白米+胚芽	鹹酥雞 X 4 雞肉-炸	沙茶豬肉煲 竹筍+豬肉片+香菇+蔥-燒	香草洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+迷迭香-拌	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.4	2.4	2.8	807
21	一	地瓜飯 白米+地瓜	爆炒肉柳 豬肉柳+豆干片+蔥-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊-烤	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.1	2.4	2.3	2.7	786
22	二	肉鬆蓋飯 白米+肉鬆	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+奶粉-炒	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-拌	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+杏鮑菇+薑絲+湯排		6.2	2.3	2.4	2.6	784
23	三	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+鮮竹筍+蔥-燉	野菜百頁揚X2 野菜百頁X2-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	MILKY 奶皇包	6.2	2.4	2.4	2.3	778
24	四	白飯 白米	蜜汁骰子雞 雞肉+洋蔥-燒	焗烤 咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+起司-烤	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇+蝦米-燉	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+木耳+湯排	乳品	6.3	2.4	2.4	2.7	803
25	五	菜脯 雞粒炒飯 白米+雞肉+玉米+菜脯	滷 豬排 X1 豬排X1-滷	薯餅 X 3 薯餅-烤	炒高麗菜 高麗菜+蔬菜-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果	6.4	2.4	2.2	2.6	800
28	一	白飯 白米	豆豉燉雞 雞肉+杏鮑菇+豆豉-煮	肉末蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	川耳蒲瓜 蒲瓜+川耳+紅蘿蔔-燒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+湯排	水果	6.0	2.3	2.0	2.4	751
29	二	胚芽飯 白米+胚芽米	薑汁燒肉 肉片+金針菇+薑-燒	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	腰果玉米 玉米+毛豆+芋頭+腰果-炒	產銷履歷	關東煮湯 蘿蔔+海帶芽+油豆腐		6.2	2.4	2.4	2.3	778
30	三	台式 肉絲炒麵 白米+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	滷翅小腿 X2 翅小腿-滷	炸 可樂餅X2 可樂餅-炸	脆拌黃豆芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-拌	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	SWEET 煉乳銀絲捲	6.4	2.4	2.2	2.8	809
7月													
1	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-燉	黃金泡菜豆腐 豆腐+自製黃金泡菜+蔥-煮	碧綠花椰 青花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔-拌	有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+紅蘿蔔+雞骨		6.2	2.3	2.4	2.4	775

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆