



# 統鮮美食 | 15年04月菜單

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)2999-0088



# 永平高中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用劇毒污染食品 營養師：洪雅萍(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、潘家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	熱	油	糖	鹽	飽	熱	
1	三	白醬雞茸通心粉 <small>通心粉+玉米+雞肉+洋葱</small>	燒烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	甜心可樂餅X2 <small>可樂餅X2-炸</small>	洋芋四季 <small>四季豆+洋芋-炒</small>	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+金針菇</small>	6.4	2.5	2.4	2.5	808		
2	四	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	鵝鶉蛋X1滷味 <small>油豆腐+鵝鶉蛋X1+時蔬-油</small>	香菇高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒</small>	有機蔬菜	筍絲雞湯 <small>竹筍+雞骨+木耳</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
3	五	兒童節補假												
6	一	清明節補假												
7	二	白飯 <small>白米</small>	塔香燜雞 <small>雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	三色肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
8	三	櫻花蝦什錦炒飯 <small>白米+豬絞肉+洋葱+玉米+青豆+櫻花蝦</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	川耳時瓜 <small>時瓜+川耳-炒</small>	履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>	巧克力夾心麵包	6.3	2.6	2.3	2.6	811	
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油雞 <small>雞肉+玉米筍+紅蘿蔔+蔥-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+洋葱+蕃茄-炒</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+粉絲+豬絞肉-炒</small>	有機蔬菜	結頭排骨湯 <small>結頭菜+豬大骨+香菇</small>	6.2	2.7	2.4	2.3	800		
10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	炸日式豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	叻沙黃金魚丸X2 <small>油豆腐+黃金魚丸X2+洋葱+蝦米-煮</small>	蔥爆豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+玉米</small>	6.3	2.5	2.5	2.5	804		
13	一	白飯 <small>白米</small>	歐風白醬雞 <small>雞肉+南瓜+洋葱-煮</small>	香干肉絲小炒 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>	木耳白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+大麥</small>	6.2	2.5	2.6	2.7	808		
14	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	佛蒙特咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	貢丸X1關東煮 <small>貢丸X1+甜不辣+白蘿蔔+魚卵捲-煮</small>	薑絲海根 <small>海帶根+薑絲-炒</small>	履歷蔬菜	三絲雞湯 <small>時蔬+雞骨</small>	6.5	2.5	2.3	2.4	808		
15	三	拿波里肉醬螺旋麵 <small>麵條+玉米+豬絞肉+洋葱+蕃茄</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲X1-烤</small>	薯球X4 <small>薯球X4-烤</small>	玉筍綠花 <small>綠花椰+時蔬-炒</small>	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇</small>	6.5	2.4	2.3	2.5	805		
16	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉片+洋葱+杏鮑菇+金針菇-煮</small>	韓式大醬炒年糕 <small>年糕+洋葱+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	彩繪四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	有機蔬菜	昆布雞湯 <small>海帶+雞骨+紅蘿蔔</small>	6.5	2.6	2.4	2.4	818		
17	五	白飯 <small>白米</small>	鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	古早味豬腳 <small>竹筍+豬肉+豬腳+香菇-煮</small>	洋芋溫沙拉 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆-煮</small>	履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>	6.4	2.5	2.2	2.3	803		
20	一	~ 校慶補假 ~ 放假一天												
21	二	白飯 <small>白米</small>	滷雞翅X1 <small>雞翅X1-滷</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	芹香黃芽 <small>黃豆芽+時蔬+芹菜-炒</small>	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+香菇</small>	6.5	2.5	2.3	2.5	813		
22	三	蘿勒青醬雞肉義式麵 <small>麵+玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔</small>	鐵路豬排X1 <small>豬排-滷</small>	海苔香鬆海鮮丸X2 <small>魷魚丸X2+海苔香鬆-燒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+南瓜+蘑菇</small>	市政府補助豆漿	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
23	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒香蒜雞 <small>雞肉+洋葱+蒜+蔥-燒</small>	義式肉醬薯塊 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	川耳花椰 <small>花椰菜+川耳-炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	6.3	2.5	2.3	2.6	803		
24	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	客家鹹豬肉 <small>豬肉片+高麗菜+豆干+蔥-炒</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	蛋香豆薯 <small>豆薯+時蔬+雞蛋-炒</small>	履歷蔬菜	高山金針湯 <small>金針菇+雞骨+香菇</small>	6.3	2.5	2.3	2.6	803		
27	一	白飯 <small>白米</small>	乾燒雞米花X3 <small>雞肉X3-燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	豆干海結 <small>海帶結+豆干-滷</small>	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇</small>	6.6	2.4	2.5	2.3	808		
28	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	砂鍋鮮魚 <small>生鮮魚肉+豬肉片+凍豆腐+豆皮+木耳-燒</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉+米血糕+杏鮑菇-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	6.5	2.4	2.5	2.4	806		
29	三	上海菜飯 <small>白米+青菜+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔</small>	菲力雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	沙茶甜不辣X3 <small>甜不辣X3-燒</small>	紅蔥豆芽 <small>豆芽+紅蘿蔔+木耳+紅蔥頭-炒</small>	履歷蔬菜	小魚味噌湯 <small>海帶芽+金針菇+小魚乾</small>	6.3	2.6	2.3	2.6	811		
30	四	白飯 <small>白米</small>	蔥爆肉片 <small>豬肉片+洋葱+蔥-炒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+南瓜+毛豆-炒</small>	蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔+玉米+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+高麗菜+香菇</small>	6.2	2.7	2.4	2.3	800		

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用  
◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大呢◆