統鮮美食115年05月菜單

本店豬原料 原產地 臺灣

永平高中

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)29

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品.本校未使用輻射污染食品　營養師：洪雅琇(營養字第8422號).陳芝庭(營養字第6651號).陳坤宜(營養字第012348號).湯家綾(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+金針菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5	二	白飯 白米	奶香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蕃茄-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉+香菇+洋蔥+蔥-煮	針菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	三	粉紅醬 雞肉麵 麵+雞肉+玉米+時蔬+蕃茄	鐵路豬排X1 豬排X1-油	薯 球X4 薯球X4-炸	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜	藍莓夾心麵包	6.4	2.7	2.4	2.3	814
7	四	白飯 白米	口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥+白芝麻-煮	韓式泡菜年糕 自製泡菜+年糕+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	小米飯 白米+小米	可樂滷肉 豬肉+豆干+紅蘿蔔+蔥-滷	雙薯烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+洋香菜-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+黃豆芽		6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁雞米花X4 雞肉X4-燒	西魯肉 大白菜+豬肉絲+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-煮	小桐花海根 海帶根+蒟蒻小桐花-炒	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	二	白飯 白米	塔香豚肉 豬肉柳+杏鮑菇+九層塔-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	三	和 風 豚肉炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片	炸香雞排X1 雞排X1-炸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	四	芝麻飯 白米+芝麻	爆炒肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-燒	愛心起司燒X1 愛心起司燒X1+黑輪+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	五	~ ~ 會 考 考 場 布 置 放 假 半 天 ~ ~											
18	一	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	麥 香 雞X1 麥香雞-烤	芝香條豆 條豆+白芝麻-炒	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	二	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金菇排骨湯 金針菇+豬大骨+海帶芽		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	三	奶 香 白醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米+洋蔥+紅蘿蔔	紐澳良 美式烤翅X1 雞翅X1-烤	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-燒	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	履歷蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇	市政府補助豆漿	6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 蒲燒魚X1-蒸	泡菜肉絲香干 自製泡菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	有機蔬菜	韓味大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-燒	蒸 蛋 雞蛋-蒸	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		6.4	2.5	2.4	2.4	804
25	一	地瓜飯 白米+地瓜	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	香蔥肉燥豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片		6.3	2.5	2.3	2.6	803
26	二	白飯 白米	蔭冬瓜鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔭冬瓜+蔥-燒	照燒雞肉丸X1 豆干+雞肉丸X1+時蔬-燒	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	履歷蔬菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.4	807
27	三	古早味 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+時蔬+芹菜珠+紅蔥頭	燒烤雞排X1 雞排X1-烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	芹香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+馬鈴薯		6.4	2.5	2.5	2.4	806
28	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒲燒甜不辣X3 甜不辣X3+白芝麻-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+油豆腐		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	五	大麥飯 白米+大麥	義式香料雞 雞肉+洋蔥+玉米筍+西芹-燒	蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801

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喔◆