



# 統鮮美食115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,且未使用輻射污染食品 地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話:(02)2999-0088

營養師:陳坤宜(營養字第012348號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜	油脂	熱量
1	-	糙米飯 白米+糙米	腰果蒲燒雞 雞肉+洋蔥+腰果-燒	蒜味肉羹 大白菜+竹筍+肉羹X2+蒜酥+芹菜-煮	香菇四季 四季豆+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.4	2.4	2.5	2.5	803
2	-	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	肉燥油豆腐 油豆腐+香菇+豬絞肉-滷	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.2	2.5	2.4	2.7	803
3	三	黃金奶醬 雞茸義式麵 麵+雞肉+玉米+紅蘿蔔+洋蔥	爐烤雞腿排X1 雞腿排X1-烤	薯條X4 薯條X4-烤	雙色花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808
4	四	白飯 白米	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-炒	年糕火鍋豆腐煲 板豆腐+年糕+豆皮+金針菇+洋蔥+蔥-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	五	地瓜飯 白米+地瓜	唐揚雞米花X3 雞肉X3-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	豆干滷味 豆干+白蘿蔔+紅蘿蔔-滷	履歷蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.4	804
8	-	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	炸美式雞翅X1 三節雞翅X1-炸	錦繡三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.4	2.5	801
9	二	燕麥飯 白米+燕麥	鹽焗雞 雞肉+玉米筍+花椰菜+川耳-煮	大阪燒風味炒蛋 雞蛋+高麗菜+紫魚-炒	熱炒時瓜 時瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排		6.3	2.5	2.5	2.6	808
10	三	拿坡里肉醬 螺旋麵 螺旋麵+豬絞肉+蕃茄+時蔬	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	麥香雞X1 麥香雞X1-烤	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	巧克力 夾心麵包	6.2	2.5	2.3	2.7	801
11	四	紅藜飯 白米+紅藜麥+糙米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	奶油咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-煮	蔥爆芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海帶芽+豆腐+紫魚片+味噌		6.4	2.5	2.5	2.3	802
12	五	白飯 白米	泰式打拋肉 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	蟹黃雞茸豆腐 豆腐+玉米+南瓜+雞茸+青豆-煮	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷蔬菜	三絲湯 黃豆芽+白蘿蔔+金針菇+雞骨		6.3	2.5	2.6	2.5	806
15	-	小米飯 白米+小米	奶香蘑菇雞 雞肉+洋蔥+南瓜+蘑菇+粉麵-煮	義式方干 豆干+洋蔥-炒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.4	2.6	2.6	2.7	830
16	二	白飯 白米	招牌燉豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	田園玉米雞 玉米+雞絞肉+毛豆-煮	蒜拌花椰 花椰菜+紅蘿蔔+香菇+蒜-拌	履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		6.3	2.6	2.4	2.5	809
17	三	香蔥 雞滷飯 白米+豬絞肉+雞肉	炸卡啦雞排X1 雞排X1-炸	塔香米糕滷味 甜不辣+四分干+米血糕+紅蘿蔔+九層塔-滷	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	市政府 補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.6	811
18	四	芝麻飯 白米+芝麻	小魚爆炒肉柳 豬肉柳+豆干+小魚干+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	海芽豆腐湯 板豆腐+海帶芽+薑絲		6.5	2.4	2.4	2.4	803
19	五	端午假期放假一天											
22	-	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	壽喜雞肉丸X1 板豆腐+洋蔥+雞肉丸X1+豆皮-煮	快炒銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+海芽+味噌		6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	二	糙米飯 白米+糙米	醍醐嫩雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	薑絲海根 海帶根+薑-炒	履歷蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.4	2.5	816
24	三	經典 肉絲炒麵 麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	薯餅X3 薯餅X3-炸	金菇時瓜 時瓜+金針菇-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.5	806
25	四	白飯 白米	泰式冬陰功鮮魚 生鮮魚丁+高麗菜+金針菇-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.6	2.5	2.5	818
26	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	山藥雞湯 馬鈴薯+雞骨+山藥+大麥		6.3	2.5	2.6	2.6	811
29	-	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+青豆-炒	炒甘藍菜 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	履歷蔬菜	筍片湯 竹筍+豬大骨+豆皮		6.5	2.5	2.6	2.6	825

\*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\*

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收