



統鮮美食115年10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：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	貢丸關東煮 貢丸X1+油豆腐+米血糕+甜不辣-煮	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+金針菇		6.3	2.6	2.3	2.7	815
2	五	白飯 白米	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬排骨+芹菜		6.3	2.5	2.4	2.7	810
5	一	小米飯 白米+小米	泰式打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	蔥爆銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	鮮瓜鮑菇湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇		6.2	2.5	2.6	2.8	813
6	二	白飯 白米	親子丼 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇+雞蛋-煮	魚板煨豆腐 豆腐+南瓜+魚板絲+毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬排骨+油片綠		6.4	2.4	2.4	2.7	810
7	三	白醬雞茸 義大利麵 麵+雞肉+玉米+洋蔥	鐵路豬排X1 豬排X1-油	三角薯餅X2 三角薯餅X2-炸	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	巧克力 夾心麵包	6.3	2.5	2.6	2.8	820
8	四	地瓜飯 白米+地瓜	蔥油雞 雞肉+玉米+川耳+蔥油醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚+蔥-炒	碧綠花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	三絲湯 大白菜+豬排骨+金針菇+香菇		6.3	2.6	2.4	2.7	818
9	五	國慶連假放假一天											
12	一	玉米飯 白米+玉米	醃醃豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅藜麥-炒	青菜	大醬湯 豆腐+海帶+杏鮑菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
13	二	白飯 白米	法式蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蘑菇-煮	芝香大溪干 大溪豆干+白芝麻-燉	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬排骨+玉米		6.2	2.5	2.5	2.7	806
14	三	招牌 肉絲炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	爆炒鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥-炒	日式照燒 雞肉丸X2 雞肉丸X2+柴魚片-燒	鮑菇時瓜 鮮瓜+杏鮑菇+川耳-煮	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+油片綠		6.4	2.6	2.4	2.6	820
15	四	白飯 白米	蒲燒魚排X1 魚排X1-蒸	腰果三色肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	清炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+豬排骨+海帶芽		6.1	2.6	2.5	2.8	811
16	五	大麥飯 白米+大麥	蒜泥燒肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜+蒜-煮	鵪鶉蛋滷味 油豆腐+鵪鶉蛋X1+海帶+杏鮑菇-油	香菇炒筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.4	2.5	809
19	一	糙米飯 白米+糙米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	香濃咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒	芙蓉鮮蔬 鮮瓜+金針菇+雞蛋-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.1	2.5	2.5	2.8	803
20	二	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	蜜汁甜不辣 甜不辣X3-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	筍絲湯 筍絲+雞骨		6.4	2.4	2.5	2.6	808
21	三	蕃茄肉醬 捲捲麵 麵+蕃茄+豬絞肉+洋蔥	檸檬烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	薯條X5 薯條X5-烤	豆干四季 四季豆+豆干-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.6	811
22	四	白飯 白米	義式香料燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+杏鮑菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	香拌芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+金針菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
23	五	紫米飯 白米+紫米	唐揚雞米花X4 雞肉-炸	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+香菇-炒	桐花高麗 高麗菜+杏鮑菇+茼蒿花-炒	青菜	昆布湯 海帶+豬排骨+玉米粒		6.4	2.6	2.5	2.7	827
26	一	光復節連假補假一天											
27	二	地瓜飯 白米+地瓜	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+香菇-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
28	三	香蒜 肉茸拌飯 白米+豬絞肉+玉米+蒜	嫩汁腿排X1 雞腿排X1-烤	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	鮮蔬什錦 花椰菜+菇+玉米+川耳-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		6.3	2.5	2.6	2.8	820
29	四	白飯 白米	紐奧良鮮魚 生鮮魚肉+馬鈴薯+洋蔥-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+木耳-煮	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+油豆腐		6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+香菇+蒟蒻-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	薑絲海帶 海帶+薑絲-炒	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬排骨+蕃茄		6.3	2.5	2.8	2.4	807

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

◆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◆