

統鮮美食 109年5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 營養師：洪雅琇(營養字第8422號)
 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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	豆	蔬	油	熱
1	五	白飯 白米	韓式泡菜肉片 豬肉+韓式泡菜+洋蔥-煮	紅燒蘿蔔雞 白蘿蔔+雞肉+香菇-油	熱炒干絲 白干絲+時蔬-炒	產銷履歷 玉米	玉米雞茸湯 玉米+雞肉+雞蛋	水果	6.2	2.6	2.6	2.8	820
4	一	燕麥飯 白米+燕麥	炸卡啦雞腿 雞腿-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	脆炒洋芋 馬鈴薯+洋香菜-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+湯排	水果	6.4	2.7	2.4	2.2	810
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	木耳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.5	2.4	2.5	2.4	806
6	三	焗烤白醬海鮮義大利麵 麵條+鮭魚+蝦仁+洋蔥	烤雞腿肉捲 雞腿肉捲-烤	鮮肉燒賣 燒賣X2-蒸	紅仁花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	巧達濃湯 雞蛋+馬鈴薯+洋蔥	巧克力 蜂蜜蛋糕	6.1	2.5	2.4	2.3	799
7	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙茶肉片 豬肉+蔥+洋蔥-炒	香蒜雞丁 雞肉+玉米+紅蘿蔔-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉絲		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	白飯 白米	紅麴雞 雞肉+小黃瓜+紅糟醬-炒	古早味肉羹 白蘿蔔+肉羹+豬肉-煮	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	產銷履歷	筍香排骨湯 竹筍+鮮菇+湯排	水果	6.3	2.4	2.5	2.4	792
11	一	小米飯 白米+小米	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燒	卡邦尼豆腐煲 豆腐+南瓜+洋蔥-煮	炒四季豆 豆莢+四季豆-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	水果	6.4	2.7	2.4	2.3	814
12	二	白飯 白米	日式壽喜雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	茶碗蒸 雞蛋-蒸	鮮菇蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+鮮菇-煮	產銷履歷	大滷湯 麵疙瘩+木耳+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.2	799
13	三	古早味香菇油飯 白米+糯米+香菇+豬肉	里肌豬排 豬排-燒	餡餅 餡餅X2-烤	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	蕃茄什錦湯 豆腐+蕃茄+西芹	手工豆沙 水晶圓	6.3	2.6	2.3	2.6	811
14	四	白飯 白米	香蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	貢丸米糕滷味 白蘿蔔+貢丸+米血糕-油	韓式粉絲 冬粉+豆皮+高麗菜-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.2	2.7	2.4	2.3	800
18	一	白飯 白米	炸香香雞排 雞排-炸	咖哩肉燥鴿蛋 馬鈴薯+鴿蛋+豬絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+米粉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌菇菇湯 金針菇+洋蔥+味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
19	二	紅藜飯 白米+紅藜	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	黃金泡菜雞 大白菜+黃金泡菜+年糕+雞肉-煮	脆炒白花 白花椰+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.3	2.6	2.6	2.8	827
20	三	日式燒肉烏龍麵 麵條+豬肉+綠豆芽+洋蔥	烤翅小腿 翅小腿X2-烤	蒸餃 蒸餃X2-蒸	小魚高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小魚乾-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	煉乳 銀絲卷	6.7	2.4	2.3	2.1	801
21	四	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥-炒	焗烤洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+起司-烤	木耳豆薯 豆薯+小黃瓜+木耳-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+紅蘿蔔+杏鮑菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	義式紅醬燉雞 雞肉+蕃茄+洋蔥-煮	柳葉魚 柳葉魚X2-烤	清炒絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	日式豚骨湯 大白菜+洋蔥+海帶芽+湯排	水果	6.4	2.5	2.2	2.3	794
25	一	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍干-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜+木耳+芋頭-煮	產銷履歷	麵線羹 紅麵線+木耳+紅蘿蔔	水果	6.6	2.4	2.5	2.3	808
26	二	燕麥飯 白米+燕麥	蜜糖香蒜雞丁 雞肉+蒜-煮	白醬肉丸 肉丸子X1+南瓜+馬鈴薯+洋蔥-煮	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	產銷履歷	羅宋排骨湯 高麗菜+蕃茄+湯排	乳品	6.2	2.5	2.4	2.6	799
27	三	沙茶什錦蛋炒飯 白米+雞蛋+洋蔥	炸豬排 豬排-炸	珍珠丸 珍珠丸X2-蒸	玉米四季 玉米+四季豆-炒	產銷履歷	小魚海帶湯 海帶+紅蘿蔔+小魚乾	芝麻包	6.2	2.3	2.3	2.6	796
28	四	小米飯 白米+小米	日式親子丼 雞肉+洋蔥+雞蛋-煮	泰式肉茸粉絲 冬粉+豬肉+蕃茄+九層塔-煮	筍香三色 竹筍+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+湯排		6.6	2.4	2.5	2.3	808
30	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-煮	沙嗲百頁 百頁+洋蔥+紅蘿蔔-煮	紅蔥銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮	產銷履歷	四神湯 馬鈴薯+山藥+大麥+雞骨	水果	6.3	2.5	2.6	2.8	820

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◆