



統鮮美食 | 09年12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：林子芸 (營養字第8322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-

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日	早	中	晚	點心	熱
1	二	白飯 <small>白米</small>	南洋椰香咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	糖醋彈牙 雞肉丸 <small>豆干+雞肉丸X2+洋蔥+玉米筍-燒</small>	雙色花椰 <small>綠白花椰+木耳-炒</small>	產銷履歷	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+紫魚+海芽</small>		6.6	2.6	2.2	2.6	829	
2	三	蕃茄肉醬 鐵板麵 <small>麵條,蕃茄,豬肉,洋蔥</small>	烤 雞翅腿 <small>雞翅小腿X2-烤</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸X2-蒸</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	產銷履歷	巧達濃湯 <small>雞蛋+洋芋+紅蘿蔔</small>	巧克力 蜂蜜蛋糕		6.5	2.4	2.0	2.6	802
3	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥米</small>	港式紅糟肉 <small>豬肉X4-燒</small>	奶醬蝦仁歐姆蛋 <small>雞蛋+玉米+蝦仁+奶粉-炒</small>	川耳大瓜 <small>大黃瓜+木耳+蒜菜-煮</small>	有機蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+雞骨+香菇</small>		6.0	2.6	2.1	2.3	771	
4	五	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	炸雞翅 <small>雞翅X1-炸</small>	拌飯肉燥百頁 <small>百頁+豬肉+洋蔥+九層塔-煮</small>	炒大頭菜 <small>結頭菜+紅蘿蔔+西芹-炒</small>	產銷履歷	白菜肉絲湯 <small>大白菜+豬肉+木耳-煮</small>	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	746	
7	一	白飯 <small>白米</small>	起 白醬燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+南瓜+蒜+起司-煮</small>	香蒜乾燒雞 <small>雞丁+四季豆+蒜+蒜酥-炒</small>	花生滷味 <small>海帶片+蔬菜+花生-煮</small>	產銷履歷	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨+薑</small>	水果	6.2	2.3	2.2	2.3	765	
8	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	泰式打拋雞 <small>雞丁+洋蔥+蕃茄+九層塔-燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	肉茸細粉 <small>冬粉+高麗菜+絞肉-炒</small>	產銷履歷	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		6.5	2.5	2.3	2.6	817	
9	三	肉絲油飯 <small>白米+糯米+香菇+肉絲</small>	柳葉魚 <small>柳葉魚X2-炸</small>	雙色甜薯雞 <small>雞肉+雙色地瓜-燒</small>	熱炒鮮菇 <small>白花椰+小黃瓜+蒜-煮</small>	產銷履歷	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳</small>	手工肉圓		6.3	2.5	2.0	2.8	805
10	四	白飯 <small>白米</small>	烤 雞腿肉捲 <small>雞腿捲X1-烤</small>	冰島丸子火鍋煲 <small>白菜+冰島丸子X2+魚卵捲+香菇-炒</small>	鐵板洋芋 <small>馬鈴薯+黑胡椒+蒜-炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>洋蔥+金針菇+小魚干</small>	乳品	6.2	2.5	2.0	2.4	780	
11	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	博客燻肉條 <small>豬肉條X4-燒</small>	醬燒甜不辣雞 <small>雞肉+甜不辣+韓式醬-燒</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+海芽+麻油-煮</small>	產銷履歷	人蔘雞湯 <small>人蔘雞+糯米+大麥+雞骨</small>	水果	6.3	2.3	2.0	2.6	781	
14	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蜜糖 杏片雞球 <small>雞丁,彩椒,洋蔥,蒜,杏仁片-燒</small>	咖哩肉醬 鵪鶉蛋 <small>洋芋+絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+鵪鶉蛋X1-煮</small>	爆炒海茸 <small>海茸+西芹+薑-煮</small>	產銷履歷	泡菜肉絲湯 <small>白菜+豬肉+泡菜</small>	水果	6.5	2.3	2.0	2.6	795	
15	二	白飯 <small>白米</small>	川味蒜蓉豚肉 <small>肉片+洋蔥+綠豆芽+小黃瓜-煮</small>	滑嫩雞茸烘蛋 <small>雞蛋+雞肉+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	玉筍西蘭花 <small>綠花椰+玉米筍+木耳-炒</small>	產銷履歷	金針湯 <small>金針+雞骨</small>		6.3	2.6	2.0	2.3	790	
16	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 <small>麵+蒜+玉米+雞肉+起司</small>	炸 雞腿 <small>雞腿X1-炸</small>	豬肉 燒賣 <small>燒賣X2-蒸</small>	甘藍三色 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	甜心 格子鬆餅		6.5	2.4	2.0	2.8	811
17	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒排骨酥 <small>排骨酥+黑胡椒醬+洋蔥-燒</small>	日式貢丸關東煮 <small>白蘿蔔+魚餃+米血+大貢丸X1+玉米-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-煮</small>	有機蔬菜	招牌麵線羹 <small>紅麵線+竹筍+木耳+香菇</small>	果汁	6.4	2.5	2.4	2.6	813	
18	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	和風親子丼 <small>雞肉+洋蔥+香菇+雞蛋-煮</small>	豆干小炒 <small>豬肉柳+豆干片+乾魷魚+蔥-炒</small>	蒟蒻刺瓜 <small>黃瓜+蒟蒻+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯+芹菜+洋蔥</small>	水果	6.2	2.5	2.5	2.4	792	
21	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	銀蘿燻肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	菲力雞排 <small>雞排X1-燒</small>	爽口豆芽 <small>豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	冬至鹹湯圓 <small>高麗菜+豬肉+白湯圓+細米粉</small>	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
22	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	酸甜雞 <small>雞肉+洋蔥-煮</small>	香菇肉燥干丁 <small>豆干丁+絞肉+香菇+青豆-煮</small>	蝦仁高麗 <small>高麗菜+蝦仁-炒</small>	產銷履歷	海帶排骨湯 <small>海帶片+排骨</small>		6.4	2.7	2.3	2.4	816	
23	三	台式 肉絲炒麵 <small>麵+高麗菜+洋蔥+豬肉</small>	蔥 燒 豬 排 <small>豬排X1-燒</small>	豬肉 蒸餃 <small>蒸餃X2-蒸</small>	炒白花椰 <small>白花椰+香菇+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷	法式濃湯 <small>南瓜+紅蘿蔔</small>	Q彈手打 紅豆餅		6.5	2.6	2.2	2.5	818
24	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	金沙玉米雞 <small>雞肉+玉米段+鹹蛋黃+蔥-炒</small>	蕃茄肉醬炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥+豬肉-煮</small>	塔香冬瓜 <small>冬瓜+九層塔+枸杞-煮</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>味噌+豆腐+海帶芽</small>	乳品	6.3	2.6	2.2	2.4	799	
25	五	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉+金針菇+洋蔥-煮</small>	聖誕節 炸小雞腿 <small>翅小雞X1+馬鈴薯-炸</small>	芙蓉炒筍 <small>筍子+木耳+雞蛋-炒</small>	產銷履歷	黃瓜湯 <small>黃瓜+雞骨+薑絲</small>	水果	6.5	2.5	2.5	2.4	813	
28	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥米</small>	滷雞翅 <small>雞翅X1-滷</small>	玉米煨豆腐 <small>豆腐+雞蛋+玉米+絞肉-煮</small>	爆皮白菜滷 <small>白菜+碳皮+紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
29	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	法式蘑菇燻肉 <small>豬肉+蘑菇+洋芋-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+蔥+香菇-蒸</small>	沙嗲燕菁 <small>結頭菜+紅蘿蔔-煮</small>	產銷履歷	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+肉骨茶包</small>		6.4	2.7	2.3	2.4	816	
30	三	海苔芝麻飯 <small>白米+海苔香鬆</small>	三杯雞 <small>雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	元氣黑輪 <small>蔬菜黑輪X1-煮</small>	肉柳四季 <small>豆腐+四季豆+肉絲-炒</small>	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>	手做黑糖糕		6.5	2.6	2.2	2.5	818
31	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	韓式泡菜魚 <small>魚丁+蔥+洋蔥+凍豆腐+自製泡菜-燒</small>	麥克雞塊 <small>麥克雞塊X2-炸</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜+玉米筍-炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+排骨</small>	果汁	6.3	2.6	2.2	2.4	799	

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◆