



# 統鮮美食 | 10年 | +2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號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8611

本公司全面採用國產豬與其製品，產地：台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全糖	單糖	蔗糖	油糖	熱卡	
1月														
4	一	地瓜飯 白米+地瓜	橙汁雞排 雞排+柳橙汁-燒	極鮮虱目魚丸 白蘿蔔+虱目魚丸X3+芹菜-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+菇-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.2	2.3	2.2	2.6	779	
5	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	小雞腿 滷味拼盤 翅小腿X1+油豆腐+紅蘿蔔-油	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+菇-煮	產銷履歷	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨		6.6	2.6	2.2	2.3	816	
6	三	焗烤青醬雞肉義大利麵 麵+菇+雞肉+青醬+起司	烤雞腿 雞腿-烤	薯條 薯條X6-炸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	巧克力杯子cake		6.2	2.4	2.0	2.8	790
7	四	大麥飯 白米+大麥	韓式蜜汁燒肉 肉片+洋蔥+金針菇-煮	玉米雞 玉米+雞肉-炒	炒竹筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	羅宋雞湯 洋芋+蕃茄+西洋芹+雞骨	果汁	6.0	2.6	2.1	2.5	780	
8	五	白飯 白米	巴斯克燉雞 雞肉+蕃茄+洋蔥+黃椒+義式香料-煮	蒸蛋 雞蛋+菇-蒸	紅蔥豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包	水果	6.0	2.5	2.2	2.3	746	
11	一	小米飯 白米+小米	客家臘肉 自製鹹豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒	炙燒烤雞排 雞排X1-烤	咖哩百匯 馬鈴薯+洋蔥+菇-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+雞蛋+木耳	水果	6.2	2.3	2.2	2.3	765	
12	二	白飯 白米	鹹酥雞 鹹酥雞X4-炸	茄汁蛋豆腐 豆腐+雞蛋+番茄+蔥-煮	炒結頭菜 結頭菜+菇-炒	產銷履歷	味噌貢丸湯 蘿蔔+貢丸+柴魚+味噌		6.0	2.5	2.3	2.8	791	
13	三	台式肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋	蒜香豬排 豬排X1-油	海苔花枝丸 花枝丸X2+海苔+柴魚-燒	彩繪鮑菇 豆薯+杏鮑菇+彩椒-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨	甜甜圈	6.3	2.5	2.0	2.6	796	
14	四	白飯 白米	白醬奶香雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+毛豆-煮	蒲燒鯛 蒲燒鯛X1-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-油	有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+湯排	乳品	6.2	2.5	2.0	2.4	780	
15	五	紅藜燕麥飯 白米+紅藜+燕麥	叉燒肉條 叉燒肉條X4-烤	蘿蔔肉片 白蘿蔔+肉片+魷魚-煮	啵啵玉米 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷履歷	麻油高麗湯 高麗菜+豆皮+雞骨	水果	6.3	2.3	2.0	2.6	781	
18	一	白飯 白米	椒麻雞 雞肉+紅椒-燒	豆干滷肉 豆干+豬肉-油	紅仁花椰 花椰+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥	水果	6.5	2.3	2.0	2.6	795	
19	二	五穀飯 白米+五穀米	佛跳牆 豬肉+豬腳+筍干+羊頭+蝦米-煮	雞捲 白玉雞肉捲X1-烤	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+湯排		6.3	2.6	2.0	2.3	790	
2月														
18	四	玉米飯 白米+玉米	菲力雞排 菲力雞排X1-燒	焗烤普羅旺斯燉肉 馬鈴薯+豬肉+南瓜+毛豆+起司-烤	豆芽三柳 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽+雞蛋+味噌	果汁	6.5	2.8	1.8	2.7	832	
19	五	白飯 白米	黑醬炒豚肉 豬肉+川耳+蔥+黑豆醬-炒	咖哩雞肉丸子 雞肉丸子X2+洋蔥+紅蘿蔔-煮	腐皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	1.8	2.5	786	
20	六	大麥飯 白米+大麥	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	腰果玉米 玉米+腰果+小黃瓜-煮	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+菇+湯排		6.3	2.5	2.4	2.3	792	
22	一	白飯 白米	醬燒魚排 魚排X1-燒	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	金菇海絲 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	產銷履歷	白菜雞湯 大白菜+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.6	2.3	2.2	2.6	807	
23	二	紅藜糙米飯 白米+紅藜+糙米	杏片雞 雞丁+洋蔥+杏仁片-燒	燕餃關東煮 白蘿蔔+油豆腐+魚卵捲+燕餃-煮	茼蒿花椰 綠花椰+紅椒+茼蒿-煮	產銷履歷	香菇竹筍湯 竹筍+湯排+香菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813	
24	三	海苔豬肉烏龍麵 麵條+豬肉+海苔+柴魚	日式豬排 豬排X1-炸	蒸餃 豬肉燕餃X2-蒸	脆炒高麗 高麗菜+彩椒+木耳-炒	產銷履歷	玉米濃湯 雞蛋+玉米+紅蘿蔔	sweet粉甜兔兔包		6.2	2.5	2.1	3.0	809
25	四	小米飯 白米+小米	玫瑰油雞 雞肉+紅蔥頭+薑-煮	韓式泡菜肉片 韓式泡菜+豬肉片+紅蘿蔔+菇-炒	泰式冬粉 冬粉+番茄+洋蔥-煮	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶+玉米段+湯排+紅蘿蔔	乳品	6.5	2.4	2.5	2.5	810	
26	五	五穀飯 白米+五穀米	孜然炒肉片 豬肉片+豆干+洋蔥-炒	蝦仁溫沙拉 洋芋+蝦仁+紅蘿蔔+毛豆	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮	產銷履歷	元宵湯圓 高麗菜+肉絲+白湯圓+菇	水果	6.5	2.3	2.2	2.4	791	

\*\*\*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◆