

TS 統鮮美食 110年11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：毛韻晴(營養字第0543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：(02) 2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	一	玉米飯 白米, 玉米粒	燒烤醬雞米花 雞肉+燒烤醬+洋蔥-燒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+奶粉-炒	肉片蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+肉片-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	756
2	二	白飯 白米	韓式蜜汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	炸雞腿X1 雞腿X1-炸	扁魚白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+扁魚-煮	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.2	2.4	2.2	2.5	782
3	三	焗烤蘑菇肉醬義大利麵 麵+豬肉+蘑菇+玉米粒+蒜末	烤雞排X1 雞排-烤	豬肉燒賣X2 燒賣X2-蒸	雙色花椰 雙色花椰+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	法式香酥可頌X2	6.3	2.5	2.0	2.8	805
4	四	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	蝦仁豆腐 豆腐+蝦仁+毛豆+白蘿蔔+芹菜-煮	雞肉粉絲 高麗菜+粉絲+蒜+雞肉-炒	有機蔬菜	金針雞骨湯 金針花+雞骨	果汁	6.0	2.4	2.3	2.6	775
5	五	小米飯 白米, 小米	日式親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇+玉米-蒸	豚肉三絲 海帶絲+紅蘿蔔+肉絲-煮	產銷履歷	芹香米粉湯 米粉+豆皮絲+高麗菜+芹菜	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	小雞腿滷味 翅小腿X1+油豆腐+紅蘿蔔+香菇-滷	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.1	2.4	2.4	2.4	775
9	二	白飯 白米	炸雞排 X1 雞排-炸	番茄肉醬炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄+豬絞肉-煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌+金針菇		6.3	2.5	2.1	2.6	798
10	三	招牌肉絲油飯 糯米+白米+肉絲+蝦米	滷豬排X1 豬排(X1)-滷	三杯花枝揚 花枝揚片+綠花椰+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	玉米雞蓉 玉米+雞絞肉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	糖霜雪花格子鬆餅	6.3	2.6	2.3	2.5	806
11	四	白飯 白米	青醬雞 雞肉+青醬+洋蔥+杏鮑菇+蒜-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+芹菜-炒	香菇豆薯 豆薯條+香菇+彩椒-煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	乳品	6.2	2.4	2.4	2.4	782
12	五	燕麥飯 白米, 燕麥	蒲燒鯛魚排 X1 鯛魚排X1+冬粉-蒸	蘿蔔燒排骨 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司+紅蘿蔔+洋蔥+蒜-烤	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨	水果	6.1	2.4	2.3	2.7	786
15	一	芝麻飯 白米, 芝麻	紅蔥百頁雞 雞肉+百頁+蔥+紅蔥頭-炒	打拋豬 豬肉片+蔥+九層塔+洋蔥+蕃茄-炒	蒜拌花椰 花椰+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	756
16	二	白飯 白米	烤肉醬肉柳 豬肉絲+洋蔥+金針菇+芝麻-炒	魚餃綜合關東煮 白蘿蔔+魚餃X1+貢丸+米血糕-煮	鐵板薯條 馬鈴薯+毛豆+黑胡椒-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.2	2.4	2.2	2.5	782
17	三	白醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+鮑菇+玉米粒	烤雞腿X1 雞腿(X1)-烤	地瓜薯條 X4 地瓜-烤	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	Juicy噴汁鮮肉包	6.4	2.5	2.2	2.7	812
18	四	白飯 白米	梅干燒肉片 豬肉片+筍干+梅菜-煮	炸鹹酥雞 X3 雞肉X3-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+海芽+豆腐	果汁	6.0	2.4	2.4	2.3	764
19	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	菲力雞排X1 菲力雞排-燒	咖哩肉醬鴿蛋X2 洋芋+鴿蛋X2+絞肉+洋蔥-煮	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-炒	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
22	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥米	蘿蔔無錫燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥+紅蘿蔔-滷	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒲瓜粉絲 蒲瓜+冬粉+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨	水果	6.4	2.4	2.2	2.6	800
23	二	白飯 白米	橙汁雞塊 帶骨雞肉+柳橙汁+洋蔥-燒	香菇肉燥干丁 豆干丁+豬絞肉+香菇-滷	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.0	2.3	2.0	2.4	751
24	三	泡菜肉絲鐵板麵 麵+豬肉+洋蔥+泡菜+紅蘿蔔	蒜味里肌肉條X4 豬肉條X4-燒	餡餅X2 餡餅(X2)-蒸	鮑菇花椰 綠花椰+杏鮑菇+木耳-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	煉乳Sweet銀絲卷	6.2	2.3	2.4	2.3	770
25	四	白飯 白米	歐風卡菲雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	芝麻照燒肉片 豬肉片+芝麻+洋蔥+川耳-煮	金菇三色 金針菇+豆干絲+海帶-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米+杏鮑菇+柴魚片	乳品	6.4	2.3	2.3	2.4	786
26	五	紫米飯 白米, 紫米	椒鹽魚排 X1 魚頭刀魚排-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	肉絲竹筍 筍絲+香菇+肉絲+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
29	一	玉米飯 白米, 玉米粒	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	白菜燒肉 白菜+肉絲+芋頭+蝦仁+香菇-煮	香鬆溫沙拉 馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.1	2.4	2.4	2.4	775
30	二	白飯 白米	椰汁咖哩肉片 豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	淡水阿給 X1 豆芽+阿給X1-煮	花生海結 海帶結+花生+紅蘿蔔-滷	產銷履歷	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.1	2.6	798

* * * 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◆