

統鮮美食 | 110年3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：張世筠(營養字第9487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

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	營養					
									全日	早	中	晚	總	
2	二	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉X4-炸	焗烤 咖哩豬 豬肉+紅蘿蔔+馬鈴薯+起司-烤	肉片刺瓜 大黃瓜+木耳+豬肉片-煮	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.6	2.6	2.2	2.6	829	
3	三	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+蒜+洋蔥+玉米	京醬豬排 豬排X1-燒	餡餅 豬肉餡餅X2-烤	開陽白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞+蘑菇	巧克力 蜂蜜CAKE		6.5	2.4	2.0	2.6	802
4	四	白飯 白米	雞腿肉捲 雞肉+腰果+小黃瓜+洋蔥-煮	瓜仔肉燥 豆干丁+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+花瓜-油	結頭四季 結頭菜+四季豆+木耳-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+湯排	果汁		6.0	2.6	2.1	2.3	771
5	五	小米飯 白米+小米	筍香蹄膀 豬肉+豬腳+筍干-油	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+紅蘿蔔+奶粉-炒	雞汁銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳+雞油-炒	產銷履歷	關東煮湯 蘿蔔+玉米段+杏鮑菇+柴魚片	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	746	
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+九層塔+杏鮑菇-煮	茄汁肉茸豆腐 豆腐+豬絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	海帶金菇 金針菇+海帶絲+西芹-煮	產銷履歷	黃瓜排骨湯 大黃瓜+紅蘿蔔+湯排	水果	6.2	2.3	2.2	2.3	765	
9	二	大麥飯 白米+大麥	蠔油肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	沙嗲粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥		6.5	2.5	2.3	2.6	817	
10	三	酢醬滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干+紅蔥頭	烤雞腿 雞腿-烤	蝦捲 蝦捲X2-烤	薑燒冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	產銷履歷	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉絲+紅蘿蔔	SWEET櫻花 小兔包		6.3	2.5	2.0	2.8	805
11	四	白飯 白米	羅勒青醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+青醬-煮	炸翅小腿 翅小腿X2-炸	腐皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+角螺-炒	有機蔬菜	昆布雞湯 海帶+玉米粒+雞骨	乳品		6.2	2.5	2.0	2.4	780
12	五	紅藜糙米飯 白米+紅藜+糙米	日式味噌雞 雞肉+油豆腐+蔥-煮	鮮味花枝排 花枝排X1-燒	肉絲花椰 花椰菜+紅蘿蔔+豬肉絲-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.3	2.0	2.6	781	
15	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	燒臘肉條 豬肉條X4-燒	板栗煨雞 雞肉+麵飽+紅蘿蔔+栗子-煮	燕菁三色 結頭菜+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果	6.5	2.3	2.0	2.6	795	
16	二	白飯 白米	和風親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+蒜-煮	黑胡椒肉絲 豆薯+豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	清炒津白 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排		6.3	2.6	2.0	2.3	790	
17	三	焗烤 蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	醬燒豬排 豬排+洋蔥-燒	薯餅 薯餅X2-炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+西芹-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	雪花糖霜 甜甜圈		6.5	2.4	2.0	2.8	811
18	四	白飯 白米	杏片糖醋雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	貢丸滷味拼盤 四分干+貢丸+洋蔥+海帶結-油	肉柳黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+豬肉絲-炒	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+洋蔥+味噌+柴魚片	果汁		6.4	2.5	2.4	2.6	813
19	五	大麥飯 白米+大麥	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	滷雞翅 雞翅X1-滷	筍香干片 竹筍+豆干-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+杏鮑菇+雞骨+薑絲	水果	6.2	2.5	2.5	2.4	792	
22	一	白飯 白米	烤棒棒腿 翅小腿X2-烤	塔香豚肉 豬肉+杏鮑菇+九層塔-煮	清炒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803	
23	二	胚芽飯 白米+胚芽	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	花生海帶 海帶片+花生+薑-油	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.7	2.3	2.4	816	
24	三	台式 肉絲鐵板麵 麵條+豬肉絲+洋蔥	炸雞腿 雞腿X1-炸	豬肉鍋貼 鍋貼X2-蒸	彩繪鮮菇 豆薯+蒜+紅蘿蔔+西芹-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 大白菜+蒜+肉骨茶包+湯排	HAND 手工肉圓		6.5	2.6	2.2	2.5	818
25	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	沙茶肉柳 豬肉+洋蔥+沙茶醬+蔥-炒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	乳品		6.3	2.6	2.2	2.4	799
26	五	白飯 白米	蜂蜜檸檬雞 雞肉+洋蔥+彩椒+檸檬+蜂蜜-燒	古早味香菇肉燥 豆干丁+豬肉+蒜+紅蔥頭-油	木耳黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶+薑絲+湯排	水果	6.5	2.5	2.5	2.4	813	
29	一	五穀飯 白米+五穀	法式蘑菇燉肉 豬肉+洋蔥+馬鈴薯-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇+玉米-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+蒜-煮	產銷履歷	味噌湯 蘿蔔+味噌+柴魚片	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	805	
30	二	白飯 白米	豉汁鮮魚 魚肉+豆腐+豆豉-燒	爆炒鹹豬肉 豆豉+豬肉+自製鹹豬肉+蔥-炒	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	香菇竹筍湯 竹筍+蒜+湯排		6.4	2.7	2.3	2.4	816	
31	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	枸杞當歸肉片 豬肉+角螺+高麗菜+當歸+枸杞-煮	蜜糖香蒜雞 雞肉+地瓜+蒜-燒	堅果玉米 玉米+紅蘿蔔+南瓜籽-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲+雞骨	PINK 草莓小饅頭		6.5	2.6	2.2	2.5	818

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

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛需注意 ★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。