

TS 統鮮美食 | 10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
 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 營養師：張世筠(營養字第9487號)

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	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
3	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	烤雞排 X1 雞排-烤	白醬燉豬 豬肉塊+洋蔥角+馬鈴薯+毛豆-煮	芹香海根 海帶根+芹菜+薑-炒	產銷履歷	好彩頭湯 白蘿蔔+湯排+紅蘿蔔	水果	6.3	2.3	2.3	2.4	779
4	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳+洋蔥+蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-烤	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	產銷履歷	味噌豆腐湯 海帶芽+洋蔥+豆腐+味噌		6.2	2.4	2.4	2.4	782
5	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄+蒜	烤雞腿 X1 雞腿-烤	地瓜 薯條 X4 地瓜條-烤	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	SWEET 甜心馬卡龍	6.6	2.5	2.3	2.8	833
6	四	大麥飯 白米+大麥	蒜香紅麴滷肉 豬肉+白蘿蔔+紅麴+蒜-油	炸香雞堡排 X1 香雞堡-炸	豆芽三色 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍香雞湯 竹筍+雞骨	果汁	6.0	2.5	2.3	2.4	773
7	五	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	沙茶燈籠滷味 油豆腐+黑輪+魚卵捲+香菇-油	豚肉絲瓜 絲瓜+豬肉片+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+木耳+紅蘿蔔+金針菇	水果	6.5	2.4	2.4	2.3	799
10	一	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	蒜泥肉片 肉片+洋蔥-煮	彩蔬蝦仁 玉米+蝦仁+毛豆+豆薯-炒	碰皮白菜 白菜+碰皮+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
11	二	玉米飯 白米+玉米	腰果蜜汁雞 雞肉+腰果+小黃瓜-煮	焗烤 咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+蔬菜+起司-烤	豆酥四季 四季豆+豆酥+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+湯排		6.3	2.4	2.3	2.6	796
12	三	嘉義 紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	滷豬排 X1 豬排-油	可樂餅 X2 可樂餅-炸	木須炒筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+蔥	MILKY 奶皇包	6.6	2.3	2.1	2.8	813
13	四	紫米飯 白米+紫米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	肉片刺瓜 大黃瓜+豬肉片+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米片+香菇	乳品	6.4	2.4	2.4	2.5	801
14	五	白飯 白米	京風味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+洋蔥-煮	韓式泡菜魚輪 X3 魚輪+大白菜+紅蘿蔔+金針菇+蒜-煮	香菇方干 豆干+香菇+紅蘿蔔-油	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.0	2.6	2.3	2.4	781
17	一	大麥飯 白米+大麥	沙茶蔥爆雞 雞肉+川茸+洋蔥+蔥-炒	卡菲醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+卡菲醬-煮	蝦香蒲仔 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	6.4	2.4	2.3	2.5	798
18	二	白飯 白米	冬瓜栗子燜肉 豬肉+冬瓜+栗子-煮	炸翅小腿 X2 翅小腿-炸	蒜香雙花 雙色花椰菜+香菇+蒜頭-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.0	2.5	2.3	2.8	791
19	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+蒜+玉米+洋蔥+起司	黑胡椒 雞排 X1 雞排-燒	鮮肉鍋貼 X2 鍋貼-烤	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	HONEY 蜂蜜蛋糕	6.3	2.6	2.2	3.0	826
20	四	糙米飯 白米+糙米	叉燒 肉條 X4 豬肉條-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄+蔥-炒	蒟蒻海絲 海帶絲+蒟蒻+芹菜-炒	有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	果汁	6.4	2.5	2.3	2.9	824
21	五	胚芽飯 白米+胚芽	蒲燒鯛 X1 蒲燒鯛-蒸	回鍋爆炒鹹豬肉 豆芽菜+自製鹹豬肉+豬肉+蔥+木耳-炒	蘿蔔滷味 白蘿蔔+香菇+玉米片-油	產銷履歷	日式豚骨湯 高麗菜+紅蘿蔔+海帶芽+湯排	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	763
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	桂林排骨 X3 豬肉角+洋蔥+蒜-燒	筍香菇雞 竹筍+雞肉+香菇-油	金沙玉米 玉米+鹹蛋黃+毛豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.4	2.3	2.7	800
25	二	白飯 白米	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	客家小炒 豆干+豬肉+乾魷魚+蔥+紅蘿蔔-炒	木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	產銷履歷	羅宋排骨湯 蕃茄+西洋+高麗菜+湯排		6.2	2.3	2.4	2.3	770
26	三	飄香 酢醬滷肉飯 米+絞肉+豆干+洋蔥+蒜	椒鹽 豬排 X1 豬排-炸	燒賣 X2 燒賣-蒸	芝麻四季 四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	HOT 烤地瓜	6.4	2.7	2.2	2.6	823
27	四	五穀飯 白米+五穀米	脆皮雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	塔香野菜百頁 百頁+九層塔+洋蔥+彩椒-煮	肉片白菜 大白菜+肉片+木耳-煮	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 米粉+木耳+肉絲+紅蔥頭	乳品	6.3	2.4	2.3	2.8	805
28	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	法式蘑菇燉肉 豬肉+洋蔥+洋蔥+蘑菇-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥-炒	普羅旺斯鮮蔬 花椰菜+彩椒+普羅旺斯粉-煮	產銷履歷	味噌菇菇湯 金針菇+香菇+豆腐	水果	6.2	2.4	2.3	2.4	780
31	一	玉米飯 白米+玉米	麻婆豆腐魚 魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥+洋蔥-煮	韓式肉片炒雜菜 肉片+韓式冬粉+青江菜+蒜+芝麻-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川茸-煮	產銷履歷	高山金針湯 金針花+木耳+雞骨	水果	6.3	2.3	2.4	2.3	777

* * * 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 * * *

★何謂膳食纖維呢？來自植物性的食物，在人體消化道中不能被消化吸收，如：纖維質、半纖維質、果膠等。