

天統鮮美食110年9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：張世鈞(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：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白醬雞肉義大利麵 麵條+雞肉+杏鮑菇+玉米	滷雞排 雞排X1-油	地瓜薯條X6 地瓜薯條X6-炸	蝦仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蝦仁-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	MILKY 奶皇包	6.4	2.6	2.1	2.5	808
2	四	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	貢丸米糕滷味 貢丸+米糕+竹筍-油	彩繪四季 四季豆+彩椒+木耳-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	果汁	6.5	2.6	2.3	2.6	825
3	五	大麥飯 白米+大麥	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+川耳+薑-炒	脆炒蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海苔+味噌-煮	水果	6.2	2.4	2.3	2.7	793
6	一	白飯 白米	蒜味博克肉條X4 豬肉條X4-燒	韓國泡菜雞 高麗菜+雞肉+豆皮捲+金針菇+紅蘿蔔-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	756
7	二	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁蒲燒鯛魚排 鯛魚排-蒸	焗烤洋芋燉肉 洋芋+豬肉塊+紅蘿蔔+卡邦尼醬+起司-焗	野菇雙花 白花椰+綠花椰+香菇-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+紅蘿蔔+雞骨		6.2	2.4	2.2	2.5	782
8	三	古早味香菇油飯 白米+糙米+肉絲+香菇	炸雞翅 雞翅X1-炸	甜蔥天婦羅條 甜不辣條+洋蔥+芝麻+蔥-炒	肉片黃瓜 黃瓜+肉片+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+湯排+肉骨茶包	SWEET 煉乳銀絲捲	6.3	2.5	2.0	2.8	805
9	四	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	手打蒸肉餅 絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+南瓜+蝦米-蒸	紅燒鵪鶉蛋X2 油豆腐+鵪鶉蛋+川耳-煮	爆皮白菜 白菜+香菇絲+爆皮-煮	有機蔬菜	麵線羹 麵線+蒜+木耳+紅蘿蔔+肉絲	乳品	6.0	2.4	2.3	2.6	775
10	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	滷翅小腿X2 翅小腿-油	泰式鮮魷粉絲 高麗菜+冬粉+魷魚條+雞肉+洋蔥+九層塔-炒	蘿蔔海帶 海帶片+紅蘿蔔+白蘿蔔-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+紅蘿蔔+薑絲+湯排	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794
11	六	地瓜飯 白米+地瓜	筍乾燻肉 豬肉片+筍干+梅菜-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	快炒銀芽 豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	味噌湯 蘿蔔+洋蔥+海帶芽+味噌		6.2	2.4	2.3	2.4	780
13	一	五穀飯 白米+五穀米	鹽麩雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+絞肉+蔥-蒸	開陽絲瓜 絲瓜+鮑呢啖+蝦米+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	水果	6.1	2.4	2.4	2.4	775
14	二	糙米飯 白米+糙米	高昇排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	鐵板五彩雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+香菇+毛豆-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	昆布雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨		6.3	2.5	2.1	2.6	798
15	三	焗烤蘑菇肉醬鐵板麵 麵條+絞肉+洋蔥+蘑菇醬	炸大雞腿 雞腿-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	脆拌四季 四季豆+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔+雞蛋	STRAWBERRY 草莓甜心格子鬆餅	6.3	2.6	2.3	2.5	806
16	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	蒜泥肉片 肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮	咖哩黃金丸子X2 馬鈴薯+黃金魚蛋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	筍香爆蛋 竹筍+雞蛋+木耳+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨	果汁	6.2	2.4	2.4	2.4	782
17	五	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	和風味噌肉燥 豆干+豬絞肉+毛豆-煮	彩繪鮑菇 白花椰+彩椒+香菇+杏鮑菇-燙	產銷履歷	黃瓜排骨湯 黃瓜+紅蘿蔔+湯排	水果	6.1	2.4	2.3	2.7	786
~ 中秋佳節愉快 ~													
22	三	台式肉絲炒麵 麵條+肉絲+高麗菜+木耳	港式叉燒肉 X4 豬肉切條X4-燒	餡餅X2 餡餅X2-烤	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+薑絲+海芽	CHOCOLATE 杯子蛋糕	6.4	2.5	2.2	2.7	812
23	四	紫米飯 白米+紫米	菲力雞排 菲力雞排X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒟蒻海絲 海帶絲+白蒟蒻絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+味噌	乳品	6.0	2.4	2.4	2.3	764
24	五	白飯 白米	薑汁燒肉 肉片+洋蔥+金針菇+甜麵醬-煮	奶焗獅子頭 X1 獅子頭+玉米+洋蔥+毛豆+紅蘿蔔+奶粉-煮	蛋酥白菜 大白菜+香菇+玉米筍-煮	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
27	一	小米飯 白米+小米	蜂蜜檸檬魚塊X4 魚丁+洋蔥+蜂蜜+檸檬汁-燒	沙茶香干滷肉 大溪豆干+豬肉+香菇+毛豆-油	脆拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	高山金針湯 金針花+木耳+湯排	水果	6.4	2.4	2.2	2.6	800
28	二	胚芽飯 白米+胚芽米	印度咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+印度咖哩粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	香菇大瓜 大黃瓜+香菇+玉米筍-煮	產銷履歷	玉米雞蓉湯 玉米+雞肉+雞蛋+紅蘿蔔		6.0	2.3	2.0	2.4	751
29	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	花瓜雞 雞肉+花瓜+冬瓜-煮	炸豬排X1 豬排X1-炸	雙星花椰 雙色花椰菜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	PINK 櫻花小兔包	6.2	2.3	2.4	2.3	770
30	四	白飯 白米	黑胡椒肉柳 肉絲+洋蔥+蔥+黑胡椒-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	高麗百匯 高麗菜+彩椒+玉米-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+雞骨		6.4	2.3	2.3	2.4	786

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用 * * *

◆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◆