



統鮮美食112年11月菜單



永平高中

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

※ 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品；全面採用國產豬及其製品 產地：臺灣

營養師：吳佳玲(營養字第7729)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	熱量
1	三	黑胡椒肉醬鐵板麵 <small>雞條+玉米+豬絞肉+時蔬</small>	蒜味豬排X1 <small>豬排-滷</small>	三角薯餅X2 <small>三角薯餅*2-烤</small>	清炒時瓜 <small>時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 <small>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋</small>		799
2	四	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	泰式甜雞醬雞塊 <small>雞肉+洋葱-燒</small>	薑黃椰奶肉丸X1 <small>豬肉丸X1+馬鈴薯+芋頭+時蔬-煮</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒</small>	有機蔬菜	檸檬香茅蔬菜湯 <small>蕃茄+時蔬+檸檬葉+香茅+豬絞肉</small>		796
3	五	白飯 <small>白米</small>	豉汁燜肉 <small>豬肉+冬瓜+豆豉-煮</small>	玉米雞茸 <small>玉米+雞肉+時蔬-炒</small>	乾煸四季 <small>四季豆+彩椒-炒</small>	產銷履歷蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔</small>		792
6	一	白飯 <small>白米</small>	脆皮雞肉捲X1 <small>雞肉捲*1-烤</small>	古早味香蔥肉燥 <small>白蘿蔔+豆干+豬絞肉+紅蔥頭-滷</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	產銷履歷蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		808
7	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	卡邦尼白醬豬 <small>豬肉+洋葱+洋葱+南瓜+毛豆-煮</small>	麥香雞X1 <small>麥香雞X1-炸</small>	紅燒脆筍 <small>竹筍+香菇-燒</small>	產銷履歷蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>		806
8	三	野菜豬肉炊飯 <small>白米+豬肉+時蔬</small>	黑胡椒雞排X1 <small>雞排X1-燒</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉絲+蔥-炒</small>	紅藜三色毛豆 <small>豆薯+時蔬+鷹嘴豆+毛豆+紅藜-炒</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+南瓜+雞蛋+玉米</small>		799
9	四	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	蔥油鹽麩燒肉 <small>豬肉片+洋葱-煮</small>	粉紅味噌關東煮 <small>米血糕+貢丸片+油豆腐-煮</small>	快炒豆芽 <small>綠豆芽+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	大麥冬瓜湯 <small>冬瓜+大麥仁+雞骨</small>		808
10	五	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋葱-燒</small>	吻仔魚黃金豆腐羹 <small>豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆+吻仔魚-煮</small>	螞蟻上樹 <small>時蔬+冬菇+豬絞肉-炒</small>	產銷履歷蔬菜	海帶鮑菇湯 <small>海帶+豬湯排+杏鮑菇</small>		792
13	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+時蔬-煮</small>	茄汁油腐雞 <small>油豆腐+雞肉-煮</small>	玉筍鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒</small>	產銷履歷蔬菜	白菜三絲湯 <small>大白菜+時蔬+雞骨</small>		814
14	二	白飯 <small>白米</small>	蠔油香菇雞 <small>雞肉+紅蘿蔔+香菇+豆皮-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬湯排+紅蘿蔔</small>		799
15	三	焗烤肉醬義大利麵 <small>雞條+玉米+豬絞肉+時蔬+毛豆+蘑菇+起司</small>	★炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	鮮肉餃子X2 <small>豬肉蒸餃*2-蒸</small>	川耳炒花椰 <small>綠花椰+紅蘿蔔+川耳-炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>		811
16	四	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	韓式蜜汁年糕雞 <small>雞肉+年糕+洋葱+紅蘿蔔-煮</small>	泡菜黃金魚蛋 <small>泡菜+豆腐+魚蛋+紅蘿蔔-煮</small>	芝香海帶 <small>海帶+芝麻-煮</small>	有機蔬菜	糯米排骨湯 <small>馬鈴薯+糯米+山藥+豬湯排</small>		800
17	五	小米飯 <small>白米+小米</small>	五味醬排骨 <small>豬肉+時蔬-燒</small>	蝦仁燴三鮮 <small>竹筍+蝦仁+豬肉+時蔬-煮</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		795
20	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	檸檬烤雞翅X1 <small>雞翅X1-烤</small>	醉醬肉茸豆腐 <small>豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮</small>	拌炒黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	豚骨蔬菜湯 <small>高麗菜+玉米+豬湯排+紅蘿蔔</small>		808
21	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	焗烤濃厚咖哩豬 <small>豬肉+洋葱+時蔬+起司-烤</small>	海鮮捲X1 <small>海鮮捲X1-燒</small>	筑前煮 <small>白蘿蔔+玉米+時蔬-煮</small>	產銷履歷蔬菜	金針雞湯 <small>金針花+雞骨</small>		827
22	三	哨子蕃茄煨麵 <small>雞條+時蔬+雞蛋+豬絞肉+蕃茄</small>	烤雞排X1 <small>雞排X1-烤</small>	海苔香鬆薯條X4 <small>薯條X4+香鬆-炸</small>	油燜筍茸 <small>筍茸+香菇-煮</small>	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+紅蘿蔔</small>		801
23	四	玉米飯 <small>白米+玉米</small>	蔥爆豬柳 <small>豬肉柳+洋葱+蔥-炒</small>	蜜汁魚排X1 <small>魚排X1-燒</small>	鮑菇花椰 <small>花椰+杏鮑菇+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+白蘿蔔+味噌</small>		818
24	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	栗子燜雞 <small>雞肉+竹筍+芋頭+栗子-煮</small>	香干肉片 <small>豆干+豬肉片-炒</small>	香菇白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	產銷履歷蔬菜	米粉湯 <small>粗米粉+時蔬</small>		794
27	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	多蜜醬和風豬肉 <small>豬肉+洋葱+彩椒-煮</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米-炒</small>	滷海帶 <small>海帶+豆干-滷</small>	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜+雞骨</small>		808
28	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	炸翅小腿X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	柴魚火鍋煲 <small>大白菜+豬肉+魚卵捲+蠔味棒-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰+紅蘿蔔-炒</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 <small>雞蛋+海帶芽</small>		799
29	三	榨菜肉絲蛋炒飯 <small>白米+玉米+豬肉絲+雞蛋+榨菜</small>	私房滷豬腳 <small>豬肉+豬腳+竹筍-滷</small>	燒賣X2 <small>燒賣X2-蒸</small>	蝦香南瓜粉絲 <small>時蔬+冬粉+南瓜+蝦米-炒</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄蔬菜雞湯 <small>時蔬+蕃茄+雞骨</small>	三章豆漿	801
30	四	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	乾燒醬鮮魚 <small>魚肉+豆腐+洋葱-煮</small>	洋芋肉末 <small>馬鈴薯+豬絞肉+毛豆-炒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>白蘿蔔+玉米+豬湯排</small>		818

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。