



# 統鮮美食 112年12月菜單



# 永平高中

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

※ 本公司全面使用【非基改】玉米及黃豆製品；全面採用國產豬及其製品 產地：臺灣；本菜單未使用輻射污染食物 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	熱	
1	五	白飯 白米	鐵板豬柳 豬肉柳+洋葱-炒	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸	甜椒豆段 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6	2	2	79
4	一	芝麻飯 白米+芝麻	韓式柚醬雞 雞肉+柚子醬-燒	焗烤 韓味年糕泡菜鍋 泡菜+年糕+紅蘿蔔+豆皮+起司-烤	翠拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	韓國大醬湯 白蘿蔔+豆腐+時蔬		6	2	2	80
5	二	白飯 白米	鯉魚壽喜燒豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	炸 酥脆香雞排X1 雞排-炸	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6	2	2	80
6	三	焗烤 波隆那肉醬 義大利麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬+起司	檸檬烤雞翅 X1 雞翅*1-烤	可樂餅 X1 可樂餅X1-烤	西式燉菜 花椰菜+南瓜-煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6	2	2	79
7	四	小米飯 白米+小米	冬瓜燜肉 豬肉塊+冬瓜+蔥-煮	蒜味甜不辣 甜不辣-炒	鮮炒海帶 海帶+時蔬-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+紅蘿蔔+木耳		6	2	2	80
8	五	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排*1-烤	台味肉絲什錦羹 大白菜+竹筍+豬肉絲+紅蘿蔔+香菇-煮	蜜蕃薯 地瓜-燒	產銷履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+杏鮑菇		6	2	2	79
11	一	白飯 白米	醬燒魚排 X1 魚排X1-燒	打拋肉 豬肉+豆薯+洋葱+蕃茄+九層塔-煮	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 大白菜+米粉+香菇+紅蔥頭		6	2	2	81
12	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒雞丁 雞肉+海帶-煮	四喜肉茸 玉米+馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	鮮菇時瓜 時瓜+鮮菇-煮	產銷履歷蔬菜	味噌湯 豆腐+洋葱+柴魚片		6	2	2	79
13	三	沙茶 蛋炒飯 白米+玉米+豬絞肉+雞蛋+洋葱+紅蘿蔔	蔥爆雙菇肉柳 豬肉柳+金針菇+香菇+蔥-炒	海鮮丸 X2 海鮮丸-烤	芝香條豆 四季豆+芝麻-炒	產銷履歷蔬菜	酸菜雞湯 高麗菜+雞骨+酸菜		6	2	2	81
14	四	白飯 白米	黑胡椒雞排 X1 雞排X1-燒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	香拌豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬湯排+玉米		6	2	2	80
15	五	玉米飯 白米+玉米	肉骨茶燒肉 豬肉片+高麗菜+杏鮑菇-燉	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	螞蟻上樹 洋葱+冬粉+豬絞肉+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	三章 豆漿	6	2	2	79
18	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸雞排 X1 雞排-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	產銷履歷蔬菜	筍絲排骨湯 竹筍+豬湯排+木耳		6	2	2	80
19	二	白飯 白米	叉燒肉條 X4 豬肉條X4-烤	蕃茄蛋豆腐 豆腐+雞蛋+洋葱+蕃茄-炒	花椰百匯 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+枸杞		6	2	2	82
20	三	奶醬雞肉 義式麵 麵條+玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔	脆皮雞肉捲 X1 雞肉捲X1-烤	珍珠丸X2 珍珠丸-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔(勾芡)		6	2	2	80
21	四	大麥飯 白米+大麥	蜜汁魷魚排 X1 魷魚排X1-燒	招牌滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-煮	芝麻海根 海帶根+芝麻-滷	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6	2	2	81
22	五	白飯 白米	麻油雞 雞肉+菇-煮	回鍋肉 時蔬+豬肉片+豆干-炒	滷米血糕 米血糕-滷	產銷履歷蔬菜	冬至鹹湯圓 湯圓+豆芽菜+豬絞肉+香菇		6	2	2	79
25	一	白飯 白米	法式迷迭香燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱-炒	雙星花椰 花椰菜+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		6	2	2	80
26	二	紫米飯 白米+紫米	炸翅小腿X2 翅小腿X2-炸	鄉村肉末粉絲 時蔬+冬粉+豬絞肉-炒	干片四季 四季豆+豆干-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6	2	2	79
27	三	薑汁 燒肉炊飯 白米+豬絞肉+時蔬	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	鮮肉蒸餃X2 蒸餃*2-蒸	紅蔥豆芽 豆芽+紅蘿蔔+紅蔥頭-炒	產銷履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+高麗菜+柴魚片		6	2	2	80
28	四	芝麻飯 白米+芝麻	豆腐燒魚 魚肉+豆腐+豬絞肉-煮	什錦赤肉羹 大白菜+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	脆炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬湯排+大麥		6	2	2	81
29	五	白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉柳+豆芽菜+洋葱+時蔬-炒	堅果雞粒 豆干+雞肉+紅蘿蔔+杏仁片-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷蔬菜	結頭雞湯 結頭菜+雞骨+香菇		6	2	2	79

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