



# 統鮮美食 112年8-9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	週期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	熱身	
30	三	蔥爆肉絲炒飯 白米+豬肉+玉米+蔥	炸豬排X1 豬排X1-炸	福州丸 X1 福州丸X1+白蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉+豬絞肉+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	金菇海芽湯 海芽+味噌+金針菇												816
31	四	白飯 白米	乾燒醬雞丁 雞肉+洋葱-燒	玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+起司-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔												803
1	五	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉+洋葱+紅蘿蔔+洋葱-煮	柴魚關東煮 米血糕+油豆腐+白蘿蔔+蝦球+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	黃瓜雞湯 黃瓜+雞骨+紅蘿蔔												813
4	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+竹筍+九層塔-炒	麻薯球 X2 麻薯球X2-烤	蘿蔔豬肉羹 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-煮	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇												816
5	二	芝麻飯 白米-芝麻	豆瓣醬爆肉柳 豬肉+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋+時蔬-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨												815
6	三	番茄肉醬義大利麵 麵條+豬絞肉+時蔬+玉米+番茄	烤雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	地瓜薯條 X4 地瓜條X4-烤	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔												816
7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+洋葱-炒	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌												806
8	五	白飯 白米	滷雞翅 X1 雞翅X1-滷	焗烤卡菲肉薯薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+地瓜-烤	油蔥四季 四季豆+彩椒+油蔥酥-炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排												801
11	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	冰糖豬腳 豬肉+豬腳+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋葱-炒	脆炒豆薯 豆薯-炒	產銷履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔												822
12	二	白飯 白米	蔥燒雞丁 雞肉+豆干+蔥-燒	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+菜脯+毛豆-炒	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋												808
13	三	麻香雞肉烘飯 白米+雞肉+麻油	糖醋魚排X1 魚排X1-燒	烤椒鹽薯瓣 X3 薯瓣-烤	韓拌黃芽 黃豆芽+時蔬+海帶芽-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜												815
14	四	白飯 白米	沙嗲乾鍋雞 雞肉+彩椒-燒	貢丸 X1 滷味 油豆腐+貢丸X1+紅蘿蔔-煮	蒜拌花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋+山藥+大麥仁+湯排												801
15	五	五穀飯 白米+五穀米	黃金豬排X1 豬排X1-炸	什錦百頁 百頁+時蔬+木耳-煮	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+香菇												808
18	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+鳳梨+洋葱-燒	奶香豚肉煲 大白菜+凍豆腐+豬肉+金針菇-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排												801
19	二	白飯 白米	蒜味豬肉條X4 豬肉條X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍-煮	產銷履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨												808
20	三	焗烤青醬鮮菇義大利麵 麵+杏鮑菇+紅蘿蔔+起司	黑胡椒雞排 X1 雞排X1-燒	椒鹽海鮮丸 X2 海鮮丸X2-烤	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋												815
21	四	芝麻飯 白米-芝麻	薑汁燒豚肉 豬肉+洋葱+金針菇-煮	麥克雞塊 X2 麥克雞塊X2-炸	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	有機蔬菜	客家板條湯 板條+時蔬+香菇												803
22	五	白飯 白米	醬燒海鮮排X1 海鮮排X1-燒	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排												808
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉+白蘿蔔-滷	燒烤雞肉串X1 雞肉串X1-烤	炒豆芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	產銷履歷蔬菜	味噌湯 海帶+金針菇												815
25	一	白飯 白米	椒麻醬雞排X1 雞排X1-燒	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔-煮	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔												804
26	二	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	塔香米糕魚 魚丁+米血糕+九層塔-煮	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉+竹筍+香菇-煮	鄉村粉絲 洋葱+冬粉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔油豆腐湯 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇												808
27	三	黃金泡菜炒烏龍 烏龍麵+泡菜+豬肉+紅蘿蔔	洋蔥豬排X1 豬排X1+洋葱-燒	炸薯條 X4 薯條X4-炸	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	鮮蔬雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+雞骨	三章豆漿											808
28	四	白飯 白米	柬埔寨椰香雞 雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	春捲 X1 春捲X1-烤	肉絲豆芽 豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	番茄燉湯 番茄+黃豆+芹菜+洋葱+湯排												808

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。