統鮮美食113年11月菜單 永平高中

本店豬原料 原產地 臺灣

＊本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，且未使用輻射污染食品　地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088　營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜蓉醬-煮	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸	蝦香時瓜 時瓜+蝦米-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.0	2.7	2.2	2.5	790
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	白玉黃豆燉肉 白蘿蔔+豬肉塊+海帶結+紅蘿蔔+黃豆-煮	豆酥條豆 四季豆+豆酥-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+高麗菜+味噌		6.2	2.6	2.1	2.4	790
5	二	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	黃金粉絲煲 南瓜+粉絲+木耳-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.0	2.5	791
6	三	義式肉醬 鐵板麵 麵+玉米粒+豬絞肉+番茄	檸　檬 烤　雞　翅X1 三節雞翅X1-烤	奶香 可　樂　餅X2 可樂餅X2-烤	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇+蔥-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.6	2.5	2.1	2.5	815
7	四	白飯 白米	炸醬肉燥 豬絞肉+豆干+香菇+青豆-煮	炸　香　雞　排X1 雞排X1-炸	清炒花椰 花椰菜+玉米+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+雞骨		6.1	2.5	2.0	2.4	773
8	五	芝麻飯 白米+芝麻	砂鍋沙茶魚 魚丁+凍豆腐+豆皮+芋頭+蝦米-煮	五彩肉蓉 玉米+毛豆+豬絞肉+菜脯-炒	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔		6.2	2.8	2.0	2.6	811
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	招牌四角豆腐 大四角油腐X1+香菇-滷	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.8	2.5	2.0	2.3	817
12	二	白飯 白米	乾燒醬雞 雞丁+洋蔥-燒	玉米起司炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆+起司-炒	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+杏鮑菇+豬大骨		6.5	2.6	2.0	2.6	817
13	三	乾拌 肉燥麵 麵+豬絞肉+高麗菜+蔥	鐵　路　豬　排X1 豬排X1-滷	燒　賣X2 燒賣X2-蒸	油蔥豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔		草莓 夾心麵包 6.0	2.5	2.4	2.3	771
14	四	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排-燒	奶香白醬燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+芹菜+洋蔥+彩椒-煮	蒜香甘藍 高麗菜+蒜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	柴魚金菇湯 海帶芽+金針菇+柴魚片+味噌		6.4	2.5	2.1	2.4	796
15	五	玉米飯 白米+玉米粒	醍醐豬腳 豬肉+豬腳+筍干-煮	炸 麥　香　雞X1 麥香雞堡排X1-炸	紅藜毛豆 豆菁+毛豆+鷹嘴豆+紅藜麥-煮	青菜	肉骨茶鮮蔬湯 大白菜+紅蘿蔔+香菇+雞骨+肉		6.0	2.4	2.1	2.4	761
18	一	五穀飯 白米+五穀米	腰果照燒雞 雞丁+地瓜+腰果+紅黃椒-煮	南洋咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-煮	黃芽三絲 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-煮	青菜	鮮瓜排骨湯 冬瓜+大麥+豬大骨		6.6	2.5	2.0	2.3	803
19	二	白飯 白米	蜜汁虱目魚排X1 魚排-燒	泰式打拋豬 豬絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔-炒	肉絲長豆 四季豆+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔		6.1	2.6	2.3	2.4	788
20	三	奶香鮮菇 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米粒+洋蔥	脆皮 烤　雞　肉　捲X1 雞肉捲X1-烤	炸 美　式　薯　球X4 薯球X4-炸	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.1	2.7	2.0	2.7	801
21	四	白飯 白米	薑汁野菜燒肉 豬肉+豆芽+洋蔥+蔥-炒	奶香菇菇蛋 雞蛋+金針菇+鴻喜菇+洋蔥-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.4	2.0	2.3	775
22	五	地瓜飯 白米+地瓜	鹽蔥醬鹹水雞 雞肉+玉米筍+川耳+四季豆+蔥-煮	韓式部隊鍋 豆腐+魚板+黃金魚蛋X1+起司+蔥-煮	韓式粉絲 洋蔥+韓式冬粉+青菜+芝麻-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.0	2.7	2.1	2.5	788
25	一	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉角+筍乾+梅干菜-煮	腐乳年糕 年糕+高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-燒	清炒結頭 結頭菜+香菜-煮	青菜	三絲雞湯 豆芽菜+紅蘿蔔+金針菇+雞骨		6.0	2.8	2.0	2.5	793
26	二	玉米飯 白米+玉米粒	青醬嫩雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	鹹豬肉炒干片 豆干片+自製鹹豬肉絲+蔥+(蒜苗)-炒	川耳燒瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.3	2.0	2.4	786
27	三	黑胡椒肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+蔥	炸 豬　　排X1 豬排X1-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+玉米+青豆-煮	青菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐		補助豆漿 6.5	2.7	2.0	2.6	825
28	四	小米飯 白米+小米	椰香雞 雞肉+椰奶-燒	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+紅蘿蔔+蔥-煮	蒟蒻海根 海帶根+小蒟蒻花-煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+豬大骨		6.0	2.4	2.3	2.5	770
29	五	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉片+高麗菜+枸杞-煮	甜心地瓜椪X2 地瓜椪-烤	香菇麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇-滷	青菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+芋頭+芹菜		6.6	2.7	2.0	2.5	827

＊　＊　＊　本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用　＊　＊　＊

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，因豆莢帶有絨毛，故稱之毛豆，營養價值高；含有大量卵磷脂，是大腦發育不可或缺的營養素。