



統鮮美食113年12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，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	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 白米+小米	塔香鹹酥雞X4 雞肉X4+九層塔-炸	八寶肉醬 馬鈴薯+豆干+豬肉+竹筍+香菇+毛豆-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薯條		6.4	2.5	2.5	2.5	811
3	二	白飯 白米	奶香燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	薑燒嫩油豆腐 油豆腐+洋葱+薑-燒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.6	816
4	三	蘿勒青醬義大利麵 麵+雞肉+玉米+自製青醬	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	薯球X4 薯球X4-烤	乾煸條豆 四季豆+白芝麻-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.5	2.7	806
5	四	白飯 白米	黃金泡菜炒肉 豬肉片+黃金泡菜+蔥-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌		6.4	2.6	2.4	2.6	820
6	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	香草蘑菇燉雞 雞肉+洋葱+蕃茄+蘑菇+香草-燉	芝香蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	螞蟻上樹 豆芽菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.1	2.6	2.5	2.8	811
9	一	燕麥飯 白米+燕麥	鐵板肉柳 豬肉柳+洋葱+紅蘿蔔-炒	白醬起司雞肉丸X1 馬鈴薯+雞肉丸X1+洋葱+南瓜+起司絲-煮	蝦香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	榨菜金針湯 金針花+雞骨+榨菜		6.2	2.6	2.6	2.6	811
10	二	白飯 白米	腰果雞 雞肉+杏鮑菇+腰果-炒	粟米滑蛋豆腐 豆腐+玉米+雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-煮	香拌結頭 結頭菜+香菜-拌	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇		6.3	2.6	2.3	2.7	815
11	三	香蒜豬肉炒飯 白米+豬絞肉+玉米	炸豬排X1 豬排X1-炸	回鍋肉炒豆干 豆干+高麗菜+豬肉片-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	巧克力夾心麵包	6.3	2.5	2.4	2.7	810
12	四	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉+米血糕+枸杞-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	翠炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820
13	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	招牌香滷豬腳 豬肉塊+豬蹄丁+竹筍+蔥-燉	鹹水什錦拼盤 百頁+豆包+小黃瓜+玉米筍+川耳-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇+爆皮-煮	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.5	2.5	2.7	813
16	一	紫米飯 白米+紫米	滷雞翅 雞翅X1-滷	洋芋肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	海結豆干 海帶結+豆干-滷	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		6.2	2.5	2.6	2.8	813
17	二	白飯 白米	叉燒醬排骨 豬肉+地瓜-燒	十三香燒嫩腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	香蔥炒高麗 高麗菜+香菇+蔥-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.4	2.4	2.4	2.7	810
18	三	台式肉絲炒麵 麵+高麗菜+肉絲+香菇	炸香雞排X1 雞排X1-炸	貢丸關東煮 貢丸X1+米血糕+竹輪+魚卵+白蘿蔔-煮	避風塘四季 四季豆+豆酥+蒜-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.8	820
19	四	白飯 白米	梅干燒肉 豬肉塊+竹筍+梅干菜-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+大麥+枸杞		6.3	2.6	2.4	2.7	818
20	五	大麥飯 白米+大麥	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	沙茶玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	白菜滷 大白菜+香菇-煮	青菜	冬至鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇		6.4	2.5	2.4	2.6	813
23	一	糙米飯 白米+糙米	韓式烤肉片 豬肉片+洋葱+白芝麻-燒	泡菜炒年糕 自製泡菜+年糕+蔥-炒	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-拌	青菜	味噌大醬湯 白蘿蔔+豆腐+洋葱+香菇		6.1	2.6	2.5	2.8	811
24	二	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	味噌什錦豚骨煲 大白菜+凍豆腐+豬肉片+玉米+蒜-煮	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.6	808
25	三	耶誕白醬雞肉麵 麵+雞肉+玉米+洋葱	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	炸薯條X4 薯條X4-炸	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳-煮	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.8	820
26	四	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	燕餃綜合滷味 燕餃X1+甜不辣+油豆腐-滷	油燜筍茸 筍茸+香菇-滷	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	五	玉米飯 白米+玉米	壽喜燒魚 生鮮魚丁+大白菜+金針菇+筍片-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	鷹嘴豆洋芋 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱		6.3	2.5	2.5	2.6	808
30	一	芝麻飯 白米+芝麻	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	蝦皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		6.4	2.5	2.6	2.8	827
31	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+洋葱+蒜-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	青菜	酸菜竹筍湯 竹筍+酸菜		6.4	2.5	2.6	2.7	822
* * * 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 * * *													

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收