

統鮮美食 113年3月菜單

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



永平高中

※ 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	熱能	鈣	鐵	磷	鉀	鈉	蛋白質	脂肪	糖	纖維	
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍+玉米-煮	產銷 履歷 蔬菜	紅蔥米粉湯 米粉+豬絞肉+時蔬		293	6.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	803
4	一	小米飯 白米.小米	香草烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	香菇肉燥 白蘿蔔+豬絞肉+香菇-滷	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷 履歷 蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬湯排+油豆腐		293	6.2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	803
5	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	沙茶綜合滷味 豆干+豆包+時蔬-滷	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	產銷 履歷 蔬菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇		293	6.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	808
6	三	焗烤 蕃茄肉醬麵 麵條+豬絞肉+玉米+蕃茄+時蔬+起司	黑胡椒雞排 X1 雞排-燒	可樂餅X1 可樂餅-烤	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		293	6.3	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	816
7	四	芝麻飯 白米.芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥-煮	春川韓式甜條 甜不辣+年糕-燒	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-炒	有機 蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽+雞骨		293	6.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	804
8	五	白飯 白米	羅勒青醬雞塊 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+青醬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒綠豆芽 綠豆芽+時蔬-炒	產銷 履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬湯排+芹菜		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	801
11	一	紅藜飯 白米.紅藜麥	筍香扣肉 豬肉+竹筍+香菇+蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷 蔬菜	山藥大麥湯 大麥+山藥+雞骨+洋芋		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	808
12	二	玉米飯 白米.玉米	脆皮翅小腿 X2 翅小腿X2-炸	魚板壽喜燒 時蔬+豆腐+洋蔥+豆皮+魚板-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+紅蘿蔔		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	801
13	三	台式肉絲 蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+時蔬	鐵路豬排 X1 豬排(X1)-燒	鮮肉水餃X2 蒸餃*2-蒸	鹹水雞拼盤 雞肉+豆干+時蔬-煮	產銷 履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 時蔬+雞蛋+蕃茄		293	6.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	802
14	四	白飯 白米	蘑菇燉雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蘑菇-煮	鴿蛋油腐 油豆腐+鴿蛋+紅蘿蔔-煮	栗子白菜 大白菜+時蔬+栗子-煮	有機 蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	806
15	五	紫米飯 白米.紫米	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	醬燒魚塊X2 魚塊*2-燒	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	產銷 履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽		293	6.4	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	830
18	一	地瓜飯 白米.地瓜	海南油雞 雞肉+玉米+蔥-煮	叻沙黃金丸 X1 丸子X1+油豆腐+時蔬+椰奶-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	產銷 履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	801
19	二	白飯 白米	蒜炒肉片 豬肉片+豆干+蒜-炒	蒸蛋 雞蛋+毛豆+香菇-蒸	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷 蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+雞骨+榨菜		293	6.5	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	827
20	三	起司白醬 義式麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	香烤雞肉捲 X1 雞肉捲*1-烤	香鬆搖搖薯球 X4 薯球X4+香鬆-烤	香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷 履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		293	6.3	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	814
21	四	小米飯 白米.小米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	烤雞翅 X1 三節雞翅X1-烤	薑絲海根 海帶根+時蔬+薑絲-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		293	6.3	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	809
22	五	白飯 白米	烤雞排 X1 雞排-烤	泡菜豬肉豆腐鍋 泡菜+豆腐+豬肉+洋蔥+冬粉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	產銷 履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+杏鮑菇+豬湯排		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	811
25	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	咖哩雞肉丸 X1 馬鈴薯+雞肉丸X1+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蝦香白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇+蝦米-炒	產銷 履歷 蔬菜	海帶雞湯 海帶+時蔬+雞骨		293	6.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	803
26	二	紅藜飯 白米.紅藜麥	蒲燒嫩雞 雞肉+時蔬+芝麻-煮	啾啾玉米肉茸 玉米+洋蔥+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	川耳鮮瓜 時瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	產銷 履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白菜+豬湯排+香菇+肉骨茶包		293	6.5	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	818
27	三	香菇肉燥 炒米粉 米粉+豬絞肉+香菇+時蔬	炸豬排 X1 豬排-炸	鮮肉燒賣 X2 豬肉燒賣*2-蒸	花生海結 海帶結+花生-滷	產銷 履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬	三章 豆漿	293	6.3	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	814
28	四	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉+豆干+時蔬-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	有機 蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排		293	6.4	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	816
29	五	胚芽飯 白米.胚芽米	醬燒魚排 X1 魚排X1-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	清炒洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+鷹嘴豆+青豆-炒	產銷 履歷 蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+時蔬		293	6.3	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	806

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。