

# 統鮮美食 113年4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	量	價
1	一	小米飯 白米+小米	避風塘炸雞 X4 雞肉塊X4+蒜+蔥-炸	黃金獅子頭 X1 獅子頭X1+南瓜+紅蘿蔔-煮	花生海帶 海帶+花生-煮	產銷履歷蔬菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	803
2	二	紅藜飯 白米+紅藜	鐵板豬柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	茶葉蛋 X1 雞蛋-滷	菇炒高麗 高麗菜+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.4	2.5	808
3	三	石鍋拌飯 白米+時蔬+豬絞肉+海苔	蜜糖香雞排 X1 雞排*1-燒	泡菜年糕豬 豬肉+泡菜+年糕+豆皮+時蔬-煮	清炒條豆 四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	大醬湯 白蘿蔔+時蔬		6.3	2.6	816
8	一	芝麻飯 白米+芝麻	青醬豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	麥香雞堡排 X1 麥香雞堡排X1-燒	芹香炒豆芽 綠豆芽+時蔬+芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄		6.3	2.5	808
9	二	地瓜飯 白米+地瓜	炸雞排 X1 雞排X1-炸	酸甜骰子腐 油豆腐+時蔬-煮	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔+毛豆-炒	產銷履歷蔬菜	柴魚蛋花湯 雞蛋+海帶芽+柴魚片		6.2	2.5	801
10	三	香菇肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	蒜香豬排 X1 豬排X1-滷	鮮肉蒸餃 X2 蒸餃*2-蒸	螞蟻上樹 時蔬+豬絞肉+冬粉-炒	產銷履歷蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+時蔬+雞骨		6.4	2.5	802
11	四	白飯 白米	香草燒魚 魚肉+洋蔥+時蔬-燒	香干肉柳 豆干+豬肉柳-炒	碧綠花椰 花椰+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+杏鮑菇		6.3	2.5	806
12	五	燕麥飯 白米+燕麥	馬來肉骨茶肉片 豬肉片+時蔬+豆皮-煮	玉米雞蓉 玉米+雞肉蓉-炒	柴魚白菜 大白菜+紅蘿蔔+柴魚片-煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬		6.4	2.6	830
15	一	紅藜飯 白米+紅藜	脆皮雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔		6.3	2.5	801
16	二	小米飯 白米+小米	紐奧良炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	汕頭沙茶火鍋煲 米血糕+魚卵捲+大白菜+貢丸片+玉米+豆皮-煮	紅絲敏豆 敏豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.5	2.6	827
17	三	焗烤墨西哥肉醬義麵 麵條+玉米+蕃茄+豬絞肉+起司	檸檬烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	炸薯球 X5 薯球-炸	蒜味炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	814
18	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+時蔬-煮	黃金啾啾粟米蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶雙絲 海帶絲+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+洋蔥+柴魚片		6.2	2.6	809
22	一	地瓜飯 白米+地瓜	客家鹹豬肉 豬肉+洋蔥+高麗菜-炒	菲力雞排 X1 雞排X1-燒	椰菜百匯 花椰+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		6.5	2.4	803
23	二	白飯 白米	瓜仔雞 雞肉+醬瓜+冬瓜-煮	吻魚炒蛋 雞蛋+洋蔥+吻仔魚+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬+海芽-炒	產銷履歷蔬菜	日式豚骨湯 大白菜+紅蘿蔔+豬湯排		6.5	2.6	818
24	三	壽喜燒肉烏冬麵 烏冬麵+豬肉+時蔬	脆皮豬排 X1 豬排(X1)-炸	燒賣 X2 燒賣(X2)-蒸	筍香三色 竹筍+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄	三章豆漿	6.3	2.6	814
25	四	白飯 白米	韓風洋釀雞 雞肉塊+芝麻-燒	炸醬肉末薯丁 洋芋+豆干+豬絞肉+洋蔥-煮	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+杏鮑菇		6.4	2.6	816
26	五	胚芽飯 白米+胚芽	法式紅醬燉肉 馬鈴薯+豬絞肉+蘑菇+紅蘿蔔-煮	蜜汁魚塊 X2 魚塊-燒	彩繪高麗菜 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+木耳		6.3	2.5	806
29	一	白飯 白米	滷翅小腿 X2 翅小腿X2-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	越式雜菜粉絲 洋蔥+冬粉+蕃茄+九層塔-炒	產銷履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.5	2.4	803
30	二	芝麻飯 白米+芝麻	奶香白醬豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+南瓜+毛豆-煮	豆干小炒 豆干+紅蘿蔔+芹菜-炒	川耳炒花椰 花椰+川耳-炒	產銷履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇		6.5	2.6	818

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。