



統鮮美食 113年5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	冷	熱	冷	熱	冷	
1	三	青醬肉茸 義式麵 麵條+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔+洋葱	炸雞排 X1 雞排-炸	薯瓣 X3 薯瓣 X3-烤	乾煸條豆 四季豆+豆干-炒	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	823
2	四	糙米飯 白米+糙米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+時蔬-煮	腰果粟米雞 玉米+雞肉+毛豆+腰果-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.4	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	822
3	五	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排X1-燒	貢丸 X1 拌飯肉燥 貢丸X1+豆干+豬絞肉+香菇-煮	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬湯排		6.3	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	805
6	一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉+洋葱-炒	黃金泡菜年糕鍋 泡菜+年糕+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	產銷履歷蔬菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	805
7	二	芝麻飯 白米+芝麻	烤雞翅 X1 雞翅-烤	佛跳牆 時蔬+豬腳+芋頭+栗子-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	產銷履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	786
8	三	薑汁 燒肉丼飯 白米+豬絞肉+洋葱+海苔+芝麻	炸豬排 X1 豬排-炸	魚板 關東煮 甜不辣+竹輪+魚板+貢丸片-煮	木耳銀芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗		6.6	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	826
9	四	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+豬大骨		6.5	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	805
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔-煮	綜合滷味 油豆腐+麵輪+豆包+香菇-滷	田園玉米 玉米+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜		6.4	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	788
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	炸魚排 X1 魚排X1-炸	蒜香蘿勒雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蒜頭+九層塔-煮	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	產銷履歷蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬湯排+黃豆		6.9	2.9	2.9	2.9	2.9	2.9	801
14	二	白飯 白米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	筍絲湯 竹筍+時蔬+雞骨		6.6	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	832
15	三	茄汁肉醬鐵板麵 麵條+豬絞肉+蕃茄+玉米+紅蘿蔔	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	珍珠丸 X2 珍珠丸*2-蒸	脆炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.5	2.3	2.3	2.3	2.3	2.3	798
16	四	燕麥飯 白米+燕麥	醃醃滷肉 豬肉+豬腳+竹筍-煮	茶碗蒸 雞蛋+時蔬-煮	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	有機蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+時蔬		6.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	798

5/17(五)考場布置，當天不供餐

20	一	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條 X4 豬肉條X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.2	2.6	2.6	2.6	2.6	2.6	812
21	二	白飯 白米	蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋葱-煮	黃金海鮮煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+調味棒+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川芎-炒	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.9	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	823
22	三	焗烤 奶香蘑菇 義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+蘑菇+起司	里肌豬排 X1 豬排-滷	蒸餃 X2 蒸餃*2-蒸	豆皮高麗 高麗菜+時蔬+豆皮-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	822
23	四	白飯 白米	脆皮雞排 X1 雞排(X1)-炸	回鍋肉 豆干+豬肉+香菇-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	有機蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+豬湯排+時蔬		6.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	805
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋葱-煮	什錦菜脯雞粒 玉米+雞肉+菜脯+紅蘿蔔+毛豆-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬+雞骨+芹菜		6.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	798
27	一	白飯 白米	香酥海鮮排 X1 海鮮排-炸	豉汁燜雞 雞肉+竹筍+豆豉-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	產銷履歷蔬菜	鼎邊銼 麵疙瘩+時蔬+豬絞肉		6.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	796
28	二	紅藜飯 白米+紅藜	酸甜紅醬鮮魚 魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮	五香油腐燒豬 油豆腐+豬肉+時蔬-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇		6.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	829
29	三	上海菜飯 白米+豬肉+時蔬	脆皮香雞翅 X1 雞翅-燒	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板-炒	鷹嘴豆溫沙拉 馬鈴薯+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	產銷履歷蔬菜	味噌鮮菇湯 時蔬+菇	三喜豆漿	6.3	2.7	2.7	2.7	2.7	2.7	823
30	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+時蔬-炒	木須炒蛋 雞蛋+時蔬-炒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.4	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	822
31	五	地瓜飯 白米+地瓜	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+蒟蒻+香菇-煮	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	清炒花椰 花椰-炒	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.3	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	805

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。