



統鮮美食 113年6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	營養師	熱量		
3	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	粉紅醬關東煮 米血糕+甜不辣+魚卵捲+魚羹-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.4	2.2	798
4	二	小米飯 白米+小米	紐澳良豚肉 豬肉+洋蔥-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	肉末粉絲 時蔬+冬粉+絞肉-炒	產銷履歷蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨		6.5	2.8	2.2	828
5	三	焗烤蕃茄肉醬義式麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米+時蔬+起司	燒烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	薯條 X4 薯條X4-烤	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-炒	產銷履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.1	2.3	2.2	771
6	四	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排X1-蒸	玉米歐姆蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+雞骨		6.0	2.8	2.2	795
7	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	鹹酥雞 X4 雞肉X4-炸	拌飯肉燥 洋芋+豬絞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬湯排+油豆腐		6.0	2.3	2.2	769
11	二	白飯 白米	滷豬排X1 豬排X1-滷	雞肉筑前煮 馬鈴薯+雞肉+時蔬-煮	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐+時蔬+柴魚片		6.2	2.5	2.2	784
12	三	香鬆肉蓉蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+豬絞肉+香鬆	嫩汁雞肉捲 X1 雞肉捲X1-烤	獅子頭 X1 獅子頭X1+時蔬-煮	香干四季 四季豆+紅蘿蔔+豆干-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		6.0	2.7	2.2	785
13	四	地瓜飯 白米+地瓜	鐵板肉片 豬肉片+洋蔥-炒	可樂餅 X1 可樂餅X1-炸	青蔥炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶+蕃茄		6.0	2.7	2.2	797
14	五	白飯 白米	果香糖醋雞塊 雞肉+鳳梨-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+玉米+紅蘿蔔+青豆-煮	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	產銷履歷蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.5	2.5	2.2	805
17	一	芝麻飯 白米+芝麻	蜜汁魚排X1 魚排X1-燒	蘑菇肉醬 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	香菇炒竹筍 竹筍+香菇-炒	產銷履歷蔬菜	紅棗冬瓜湯 冬瓜+雞骨+大麥+紅棗		6.4	2.3	2.2	786
18	二	白飯 白米	沙茶燒雞 雞肉+時蔬-煮	客家鹹豬肉 時蔬+豆干+豬肉-炒	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	日式豚骨湯 海帶+杏鮑菇+豬湯排		6.0	2.7	2.2	795
19	三	羅勒青醬義大利麵 麵條+時蔬+玉米	炸豬排X1 豬排X1-炸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	蝦香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	三章豆漿	6.1	2.4	2.2	783
20	四	大麥飯 白米+大麥	日式味噌雞 雞肉+年糕+味噌-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	爆皮白菜滷 大白菜+時蔬+爆皮-炒	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+黃豆芽+豬湯排		6.3	2.2	2.2	783
21	五	白飯 白米	古早味滷豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍-燒	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	玉米煨豆腐 豆腐+玉米+洋蔥+毛豆-炒	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.5	2.4	2.2	798
24	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸香雞排X1 雞排X1-炸	古早味肉羹 時蔬+肉羹+紅蘿蔔+香菇-煮	花生海結 海帶結+花生-煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+金針菇+味噌		6.0	2.5	2.2	775
25	二	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+時蔬-煮	五香油腐 油豆腐+時蔬-滷	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷蔬菜	大滷湯 麵疙瘩+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.3	2.2	785
26	三	炸醬乾拌麵 麵條+豬絞肉+時蔬	檸檬烤翅小腿 X2 翅小腿X2-烤	海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔-烤	豆簽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+豆簽-煮	產銷履歷蔬菜	白菜排骨湯 大白菜+蕃茄+豬湯排		6.0	2.5	2.2	775
27	四	白飯 白米	肯酋香料魚 魚丁+馬鈴薯+洋蔥-煮	蒜味肉片 高麗菜+豬肉片+紅蘿蔔+蒜-炒	乾煸四季 四季豆+玉米+杏鮑菇-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.5	2.2	789

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。