

天統鮮美食 113年8-9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 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 油脂 | 熱量 |
|----|----|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------|------|----------------------|-------------|------|------|-----|-----|-----|
| 30 | 五 | 白飯 白米 | 咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮 | 柴魚關東煮 米血糕+黑輪+魚卵捲+白蘿蔔-煮 | 雙色花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒 | 青菜 | 日式豆腐湯 豆腐+海帶芽 | | 6.5 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 815 |
| 2 | 一 | 白飯 白米 | 起司白醬雞 雞肉塊+杏鮑菇+南瓜+洋蔥+起司-煮 | 杏片蜜汁豆干 豆干+杏仁片-燒 | 金菇三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排 | | 6.3 | 2.4 | 2.6 | 2.6 | 803 |
| 3 | 二 | 胚芽飯 白米胚芽米 | 鐵板洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒 | 玉米啾啾蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒 | 蝦香高麗 高麗菜+芋頭+香菇+蝦皮-炒 | 青菜 | 海帶湯 海帶片+凍豆腐+雞骨 | | 6.4 | 2.5 | 2.4 | 2.6 | 813 |
| 4 | 三 | 蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄 | 檸檬 烤雞翅X1 雞翅-烤 | 薯條X4 薯條-烤 | 脆炒竹筍 竹筍+香菇-炒 | 青菜 | 玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔 | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 820 |
| 5 | 四 | 燕麥飯 白米燕麥 | 壽喜燒豚肉鍋 豬肉片+年糕+洋蔥+金針菇-煮 | 筑前煮 雞肉塊+香菇+玉米+蓮藕+紅蘿蔔-煮 | 吻魚四季豆 四季豆+吻仔魚-炒 | 有機蔬菜 | 白菜雞湯 大白菜+雞骨+豆皮 | | 6.5 | 2.5 | 2.4 | 2.5 | 815 |
| 6 | 五 | 白飯 白米 | 鹹酥雞X4 雞肉-炸 | 蘿蔔排骨 白蘿蔔+豬肉塊+紅蘿蔔+香菇+芹菜+香菜-煮 | 韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒 | 青菜 | 麵線羹 麵線+金針菇+木耳 | | 6.4 | 2.6 | 2.6 | 2.6 | 825 |
| 9 | 一 | 大麥飯 白米大麥 | 法式蘑菇燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮 | 黃金蜜醬魚排 X1 魚排-燒 | 椰菜百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒 | 青菜 | 竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇 | | 6.3 | 2.6 | 2.3 | 2.6 | 811 |
| 10 | 二 | 白飯 白米 | 塔燒三杯雞 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-燒 | 雙鮮豆腐羹 板豆腐+蝦仁+豬絞肉+玉米+毛豆-煮 | 螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒 | 青菜 | 味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋 | | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 801 |
| 11 | 三 | 古早味 肉絲油飯 白米+糯米+肉絲+香菇 | 炸日式 脆皮豬排X1 豬排-炸 | 鮮肉餃子X2 豬肉蒸餃*2-蒸 | 韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒 | 青菜 | 鮑菇雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇 | 墨西哥 奶酥麵包 | 6.4 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 822 |
| 12 | 四 | 地瓜飯 白米地瓜 | 糖醋脆皮雞X4 雞肉塊+洋蔥-燒 | 貢丸飄香滷味 貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐+香菇-煮 | 田園玉米 玉米粒+紅蘿蔔-煮 | 有機蔬菜 | 高山金針湯 金針花+豬湯排 | | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 13 | 五 | 白飯 白米 | 滷豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍-煮 | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+青菜-炒 | 開陽白菜 大白菜+南瓜+木耳+蝦米-煮 | 青菜 | 酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳 | | 6.3 | 2.5 | 2.6 | 2.7 | 815 |
| 16 | 一 | 白飯 白米 | 日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮 | 客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚+芹菜+蔥-炒 | 枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇-煮 | 青菜 | 味噌鮮蔬湯 高麗菜+海帶芽+紅蘿蔔 | | 6.3 | 2.6 | 2.5 | 2.5 | 811 |
| 18 | 三 | 奶香雞茸 義大利麵 麵+杏鮑菇+玉米+雞茸 | 鐵路豬排X1 豬排-滷 | 炸 薯球X5 薯球*5-炸 | 繽紛四季 四季豆+彩椒-炒 | 青菜 | 巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔 | | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 19 | 四 | 白飯 白米 | 蒲燒魚排X1 魚排-蒸 | 黃金高升 獅子頭X1 獅子頭X1+年糕+紅蘿蔔+南瓜-煮 | 炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒 | 有機蔬菜 | 筍絲湯 竹筍+豬湯排+紅蘿蔔 | | 6.3 | 2.4 | 2.5 | 2.6 | 801 |
| 20 | 五 | 玉米飯 白米玉米 | 蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜-炒 | 蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒 | 花生海結 海帶結+花生-滷 | 青菜 | 芹香雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜 | | 6.2 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 802 |
| 23 | 一 | 地瓜飯 白米地瓜 | 烤雞排X1 雞排X1-烤 | 蒸蛋 雞蛋+蒜-蒸 | 爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮+木耳- | 青菜 | 日式豚骨湯 馬鈴薯+玉米+豬湯排 | | 6.2 | 2.6 | 2.4 | 2.5 | 802 |
| 24 | 二 | 白飯 白米 | 回鍋肉 豬肉片+豆干+高麗菜+蔥-煮 | 麥香雞X1 麥香雞X1-烤 | 紅絲花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+紅蘿蔔 | | 6.2 | 2.7 | 2.5 | 2.6 | 816 |
| 25 | 三 | 日式豚肉 炒烏龍 麵+高麗菜+豬肉絲 | 炸 香雞排X1 雞排-炸 | 薯塊歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+毛豆-炒 | 脆炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+香菇-炒 | 青菜 | 海帶藕排湯 海帶+蓮藕+豬湯排 | 補助豆漿 | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 808 |
| 26 | 四 | 白飯 白米 | 洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥-炒 | 炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒 | 芹香綠豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒 | 有機蔬菜 | 南瓜蛋花湯 高麗菜+雞蛋+南瓜 | | 6.4 | 2.5 | 2.5 | 2.6 | 815 |
| 27 | 五 | 五穀飯 白米五穀米 | 栗子燒魚 魚肉+大白菜+芋頭+栗子+香菇-燒 | 香蒜玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒 | 脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔-炒 | 青菜 | 蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄 | | 6.3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 804 |
| 30 | 一 | 白飯 白米 | 銅盤芝香烤肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+芝麻-煮 | 韓式泡菜豆腐 板豆腐+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮 | 雜菜粉絲 綠色蔬菜+冬粉+木耳-炒 | 青菜 | 大醬湯 白蘿蔔+鮮菇+海帶芽 | | 6.5 | 2.4 | 2.4 | 2.5 | 808 |

* * * 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 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。