



統鮮美食



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	全穀類	豆類	蔬菜	海鮮	熱量
2	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉+竹筍+梅干菜-煮	黑糖綜合滷味 豆干+油豆腐+海帶-油	奶香甜玉米 玉米X1-煮	有機蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	小米飯 白米+小米	炸卡拉雞排X1 雞排X1-炸	古早味海鮮羹 白菜+竹筍+海鮮羹+蜆味棒+香菇+蝦米-煮	螞蟻上樹 洋葱+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨	補助豆漿	6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	一	大麥飯 白米+大麥	甜蔥豬柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	野菜百頁 野菜百頁X2+花椰菜-炒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇		6.3	2.5	2.4	2.6	806
7	二	白飯 白米	唐揚雞米花 雞肉X4-炸	日式肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱+紅蘿蔔-煮	芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.6	2.4	2.6	813
8	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+蕃茄+豬絞肉+玉米	醬燒豬排 X1 豬排X1-燒	薯辦 X4 薯辦X4-烤	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.4	2.5	2.5	2.4	806
9	四	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+金針菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	脆炒豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬大骨		6.2	2.6	2.5	2.6	809
10	五	燕麥飯 白米+燕麥	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+白菜+芋頭+蝦米-煮	蒜蓉醬佐大溪豆干 大溪豆干+蒜蓉醬-拌	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨		6.3	2.6	2.3	2.6	811
13	一	紫米飯 白米+紫米	酸甜魚排X1 魚排X1-燒	泡菜燒肉炒年糕 豬肉片+自製泡菜+年糕-炒	麻香海芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.6	2.5	813
14	二	白飯 白米	醍醐滷肉 豬肉塊+冬瓜+鹹冬瓜+香菇-油	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	腰果玉米 玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	青菜	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	806
15	三	什錦肉絲 蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+玉米	炸雞翅X1 雞翅-炸	蒸餃X2 豬肉菜餃X2-蒸	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.4	2.6	2.3	2.6	818
16	四	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蘑菇-炒	茶葉蛋X1 雞蛋X1-油	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.7	813
2月菜單													
11	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-燉	紅燒油豆腐 嫩豆腐+香菇+毛豆-煮	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	味噌鮮菇湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.4	2.6	813
12	三	台式肉絲 炒麵 麵+豬肉絲+香菇-炒	蒲燒鯛魚X1 蒲燒魚-蒸	薯球X4 薯球X4-炸	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	青菜	元宵湯圓 高麗菜+湯圓+香菇	菠蘿麵包	6.4	2.5	2.4	2.5	808
13	四	白飯 白米	鐵板肉片 豬肉片+洋葱+黑胡椒-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香結頭 結頭菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.1	2.6	2.5	2.7	806
14	五	地瓜飯 白米、地瓜	雞米花 雞肉-炸	肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱-炒	花生海結 海帶絲+花生-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.6	2.6	818
17	一	小米飯 白米、小米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燒	腰果玉米雞茸 玉米粒+雞肉茸+青豆+腰果+黑胡椒-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇		6.5	2.4	2.4	2.6	812
18	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+鳳梨+洋葱-燒	沙茶海陸煲 凍豆腐+大白菜+豬肉絲+魷魚+肉羹-煮	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+排骨		6.5	2.6	2.4	2.4	808
19	三	香蒜奶香 義大利麵 麵+玉米+豬絞肉+蒜	鐵路豬排X1 豬排X1-油	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	花椰百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818
20	四	白飯 白米	滷雞翅X1 雞翅X1-油	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	肉末粉絲 高麗菜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚乾+味噌		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	五	玉米飯 白米、玉米	叉燒肉條 豬肉切條X4-烤	黃金泡菜年糕 自製泡菜+年糕+紅蘿蔔-炒	滷味 白蘿蔔+豆干+香菇-油	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.5	2.6	2.6	825
24	一	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉+米糕+枸杞+麻油-煮	雙色炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	藜麥溫沙拉 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒	青菜	白玉排骨湯 蘿蔔+豬大骨		6.4	2.7	2.5	2.5	826
25	二	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁魚塊 生鮮魚塊+地瓜-燒	泰式打拋肉 洋葱+豬絞肉+番茄+玉米+九層塔-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.6	2.6	818
26	三	經典肉燥 雞滷飯 米+豬絞肉+雞肉+香菇	檸檬香烤 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	客家小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	清炒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	補助豆漿	6.4	2.5	2.7	2.6	820
27	四	小米飯 白米、小米	起司白醬燉肉 豬肉+馬鈴薯+南瓜+起司-煮	黑輪X1佐甜辣醬 黑輪X1-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋		6.4	2.5	2.6	2.6	818

* * * 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。