

# 統鮮美食114年5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0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	生食	豆魚	蔬菜	油脂	糖類	
1	四	白飯 白米	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	鵝鶉蛋滷味 嫩油腐+鵝鶉蛋X1+海帶結-滷	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
2	五	糙米飯 白米+糙米	醬爆肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+小黃瓜+腰果-炒	蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	脆皮雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司絲-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
6	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蒜+蔥-燒	麻油米血糕 米血糕+杏鮑菇+枸杞+麻油-煮	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚		6.3	2.6	2.5	2.6	816	
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良 烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	炸薯條X5 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	蜂蜜星星 麵包	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
8	四	白飯 白米	蘿勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	玉米蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+南瓜+木耳		6.4	2.6	2.6	2.4	816	
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	豆豉鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔥-煮	客家小炒 豆子+豬肉絲+芹菜-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇		6.3	2.6	2.3	2.5	806	
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+洋葱+蕃茄+彩椒-燒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	木耳時瓜 時瓜+木耳+麵筋-炒	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.6	801	
13	二	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	塔香肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
14	三	台式肉絲 炒麵 麵+高麗菜+肉絲+香菇	炸日式豬排X1 豬排-炸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	筍香三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨		6.3	2.5	2.6	2.7	815	
15	四	白飯 白米	烤檸檬雞翅X1 雞翅X1-烤	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥		6.4	2.4	2.4	2.5	801	
16	五	會考場佈不供餐												
19	一	白飯 白米	韓式安東雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蔥-煮	貢丸部隊鍋 自製泡菜+年糕+貢丸片+豆皮-煮	麻香三絲 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔+麻油-拌	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.3	2.4	2.5	2.6	801	
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋葱+金針菇-燉	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	昆布雞湯 海帶+雞骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
21	三	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋葱+玉米	唐揚雞米花 雞肉-炸	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	補助豆漿	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
22	四	白飯 白米	叉燒肉X4 豬肉切條X4-烤	海結豆干 豆干+海結-滷	香草薯塊 馬鈴薯+南瓜+香草-煮	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋葱+金針菇		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
23	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	醬燒虱目魚排X1 虱目魚排X1-燒	宮保雞丁 雞肉+蒜+蒜+花生-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2+海苔香鬆-炸	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.5	2.6	815	
27	二	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉+洋葱+蕃茄-燒	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+磨菇-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨		6.3	2.5	2.6	2.5	806	
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+高麗菜	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	塔香海草 海草+九層塔-炒	青菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米		6.3	2.6	2.5	2.5	811	
29	四	白飯 白米	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.2	2.6	2.6	2.6	811	

\*\*本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用\*\*

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收