

TS 統鮮美食 110年10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 營養師：洪雅琪(營養字第8422號)
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+薑+蒜酥-炒	泰式打拋肉 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	蛋粒粉絲 冬粉+雞蛋+高麗菜-炒	產銷履歷 產銷履歷	關東煮湯 白蘿蔔+凍豆腐+玉米段	水果	6.2	2.4	2.3	2.7	793
4	一	胚芽飯 白米+胚芽米	杏片燒烤排骨 豬肉塊+洋蔥+杏仁片+燒烤醬-燒	卡菲醬洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+卡菲醬-煮	川耳黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	756
5	二	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒雞丁 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	海苔香鬆 花枝丸+海苔香鬆-煮	彩繪花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	產銷履歷	味噌湯 豆腐+洋蔥+金針菇		6.2	2.4	2.2	2.5	782
6	三	焗烤肉醬鐵板麵 麵條+蕃茄+絞肉+洋蔥+玉米	醬燒豬排 豬排X1-油	燒賣X2 燒賣X2-蒸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	CHOCOLATE 菠蘿麵包	6.3	2.5	2.0	2.8	805
7	四	白飯 白米	香雞排 無骨雞排X1-炸	古早味肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	鮮魷四季 四季豆+紅蘿蔔+魷魚-炒	有機蔬菜	昆布排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	果汁	6.0	2.4	2.3	2.6	775
8	五	小米飯 白米+小米	蔥爆肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	蒸蛋 雞蛋+南瓜+香菇-蒸	三角油腐 油豆腐+彩椒+西芹-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794
12	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	豆瓣鮮魚 魚肉+豬絞肉+豆腐+豆瓣醬-煮	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+香菇-煮	產銷履歷	高山金針湯 金針花+木耳+湯排		6.3	2.5	2.1	2.6	798
13	三	嘉義雞滷飯 白米+雞絞肉+豬絞肉	滷雞腿 雞腿X1-油	炸黃金薯條X4 薯條X4-炸	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	維尼 HONEY 蜂蜜蛋糕	6.3	2.6	2.3	2.5	806
14	四	糙米飯 白米+糙米	椒鹽肉柳 豬肉柳+豆干+蔥+胡椒鹽-炒	味噌燉雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌-煮	茄汁冬粉 冬粉+蕃茄+洋蔥-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋	乳品	6.2	2.4	2.4	2.4	782
15	五	白飯 白米	檸香骰子雞 雞肉+洋蔥+檸檬+檸檬汁-燒	焗烤咖哩豬 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蝦仁海根 海帶根+蝦仁+芹菜-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑絲	水果	6.1	2.4	2.3	2.7	786
18	一	小米飯 白米+小米	叉燒肉條 X4 豬肉條X4-燒	蒜香什錦蝦球 X2 大白菜+蝦球X2+香菇+蒜-煮	堅果玉米 玉米+紅蘿蔔+南瓜籽-炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	水果	6.1	2.4	2.4	2.4	775
19	二	胚芽飯 白米+胚芽米	冬瓜燜雞 雞肉+冬瓜+蔥-煮	麻香菇菇肉片 豬肉片+杏鮑菇+小麥蛋白+枸杞-煮	彩繪四季 四季豆+彩椒+木耳-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 白菜+紅蘿蔔+木耳		6.2	2.4	2.3	2.4	780
20	三	青醬雞肉義大利麵 麵條+雞肉+鮑菇+青醬(花生)	炸椒鹽排骨酥X4 豬肉X4-炸	珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	茼蒿花椰 綠花椰+白花椰+茼蒿-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	跳跳小兔包	6.4	2.5	2.2	2.7	812
21	四	白飯 白米	菲力雞排 雞排X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	豚肉高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉絲-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+湯排	果汁	6.0	2.4	2.4	2.3	764
22	五	燕麥飯 白米+燕麥	滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-油	韓式春川炒雞 雞肉+年糕+洋蔥+蔥-炒	蝦香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+木耳+蝦米-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	779
25	一	紅藜糙米飯 白米+紅藜+糙米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	酸甜洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥+蕃茄-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+木耳+芹菜-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔	水果	6.4	2.4	2.2	2.6	800
26	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	蜜汁蒲燒鯛魚排X1 雞肉+雞絞肉+紅蘿蔔-炒	海帶三絲 海帶絲+白干絲+芹菜-炒	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.0	2.3	2.0	2.4	751
27	三	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+高麗菜	烤雞翅 雞翅X1-烤	餡餅X2 餡餅X2-烤	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+紅蘿蔔+湯排+肉骨茶包	JUICY 鮮肉包	6.2	2.3	2.4	2.3	770
28	四	胚芽飯 白米+胚芽米	薑汁燒肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+薑-煮	香蒜玉米雞 雞肉+玉米粒+紅蘿蔔-炒	鐵板豆芽 豆芽+蔥+黑胡椒-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌	乳品	6.0	2.4	2.3	2.6	775
29	五	小米飯 白米+小米	醬醋蔥燒雞 雞肉+洋蔥+蔥+醬油-炒	海苔豬排X1 豬排X1+海苔粉-炸	栗子白菜 大白菜+肉絲+栗子-煮	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 * * *
◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量◆