

統鮮美食 108年12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：洪雅琇(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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	糖	油	熱		
2	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	爆皮白菜 大白菜+爆皮+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.5	2.7	2.4	2.2	817
3	二	白飯 白米	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	烤雞翅 雞翅-烤	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+味噌		6.5	2.4	2.3	2.4	801
4	三	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬肉+蕃茄	炸香香雞排 雞排-炸	豬肉餃子 蒸餃X2-蒸	豆捲花椰 雙色花椰+豆皮-炒	產銷履歷	蘑菇濃湯 馬鈴薯+蘑菇	煉乳 銀絲卷	6.5	2.5	2.3	2.1	795
5	四	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+金針菇+香菇-煮	糖醋雞肉丸 豆干+雞肉丸X2+洋蔥-燒	蝦仁黃瓜 大黃瓜+蝦仁-炒	有機蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.5	2.4	2.3	2.4	801
6	五	白飯 白米	泰式椒麻魚 魚丁+蕃茄+洋蔥-燒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	產銷履歷	麵線羹 紅麵線+金針菇+木耳	水果	6.2	2.4	1.9	2.4	770
9	一	紅藜飯 白米+紅藜+胚芽米	梅干扣肉 豬肉片+筍干+梅干菜-煮	蒜香甜不辣 甜不辣X3+紅蘿蔔-炒	雞丁蕪菁 結頭菜+雞肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲	水果	6.1	2.5	2.6	2.8	806
10	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉+杏鮑菇+麻油-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		6.1	2.5	2.6	2.8	806
11	三	招牌肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲	京醬豬排 豬排-燒	香蒜玉米雞 玉米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+薑燒+枸杞-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+肉骨茶包	香濃 芝麻包	6.7	2.3	2.3	2.1	794
12	四	白飯 白米	紅醬酸甜雞 雞肉+洋蔥+蕃茄-煮	蒲燒鯛 鯛魚X1-蒸	肉絲四季 馬鈴薯+四季豆+肉絲-炒	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		6.5	2.6	2.2	2.4	813
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	可樂滷肉 豬肉+豆干-煮	炸廟口鹹酥雞 雞肉X3-炸	泡菜粉絲 冬粉+韓式泡菜-煮	產銷履歷	關東煮湯 蘿蔔+玉米+海帶	水果	6.3	2.4	1.8	2.3	770
16	一	玉米飯 白米+玉米	香蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	豚肉海根 海帶根+豬肉+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	6.6	2.3	2.5	2.3	801
17	二	白飯 白米	叉燒里肌肉條 豬肉條X4-燒	砂鍋獅子頭 大白菜+獅子頭X1+冬粉-煮	蒟蒻花椰 雙色花椰+蒟蒻-煮	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6.2	2.5	2.3	2.6	796
18	三	焗烤青醬雞肉 義大利麵 義大利麵+雞肉+玉米	嫩汁雞腿 雞腿-滷	炸三角薯餅 薯餅X2-炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+木耳+杏鮑菇-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋		6.2	2.5	2.3	2.6	796
19	四	白飯 白米	橙汁排骨 豬肉+鳳梨+柳橙汁-燒	卡邦尼燉雞 馬鈴薯+雞丁+南瓜-煮	什錦銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 海芽+豆腐+味噌		6.6	2.3	2.5	2.3	801
20	五	糙米飯 白米+糙米	芝香蜜汁雞 雞肉+洋蔥+芝麻-燒	咖哩肉醬 白蘿蔔+絞肉+洋蔥-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	鼎邊銼 高麗菜+豬肉絲+麵疙瘩	水果	6.3	2.4	1.8	2.3	770
21	六	白飯 白米	泰式酸甜魚排 魚排+酸甜醬-燒	瓜仔雞 豆莢+雞肉+南瓜-煮	回鍋肉片 高麗菜+豬肉片-炒	產銷履歷	冬至紅豆湯圓 白湯圓+紅豆		6.5	2.7	2.4	2.2	817
23	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-煮	黑胡椒菲力雞排 雞排-燒	彩繪鮮菇 白花椰+小黃瓜+香菇-煮	產銷履歷	金針雞湯 金針花+雞骨	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
24	二	紅藜飯 白米+紅藜+燕麥	味噌燉雞 雞肉+蘿蔔+油豆腐-煮	五彩腰果肉茸 玉米+絞肉+洋蔥+腰果-炒	蝦香粉絲 冬粉+大白菜+蝦米-煮	產銷履歷	昆布排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	乳品	6.5	2.5	2.3	2.1	795
25	三	耶誕白醬燉飯 白米+雞肉+杏鮑菇+玉米	蘑菇醬燒豬排 豬排+蘑菇醬-燒	義式奶香丸子 奶香丸子X1+南瓜+地瓜-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋	草莓 格子鬆餅	6.2	2.5	2.3	2.6	796
26	四	地瓜飯 白米+地瓜	蜂蜜檸檬雞 雞肉+彩椒+西芹-煮	紹子肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄-煮	結頭四季 結頭菜+四季豆-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.2	2.7	2.4	2.3	800
27	五	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+金針菇+薑-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鐵板洋芋 馬鈴薯+香菇+黑胡椒-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	6.2	2.4	1.9	2.4	770
30	一	小米飯 白米+小米	黃金泡菜雞 雞肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	冬瓜滷肉 冬瓜+豬肉+香菇-滷	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍-炒	產銷履歷	羅宋排骨湯 馬鈴薯+蕃茄+湯排	水果	6.5	2.7	2.4	2.2	817

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◆