

# 統鮮美食 109年1+2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	生穀	魚	蔬	油	熱量
1月													
2	四	白飯 白米	避風塘炒雞 雞肉+蒜-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	花生海帶 海帶片+花生-油	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排		6.5	2.7	2.4	2.2	817
3	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式蜜汁燒肉 豬肉片+洋蔥+芝麻-炒	咖哩雞什錦煲 冬粉+高麗菜+雞肉+紅蘿蔔-炒	貢丸黃瓜 黃瓜+貢丸片+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
4	六	白飯 白米	炸鮮魚排 魚排X1-炸	肉醬薯塊 馬鈴薯+絞肉+百頁-煮	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	鼎邊銼 麵疙瘩+豬肉+蔬菜		6.4	2.5	2.3	2.5	806
6	一	地瓜飯 白米+地瓜	麻油雞 雞肉+米血糕+香菇+麻油-煮	烤肉醬燒肋排 肋排X1-燒	多彩四季 玉米+四季豆+雞蛋-炒	產銷履歷	榨菜肉絲湯 白菜+冬粉+豬肉+榨菜	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
7	二	白飯 白米	銀蘿燒肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	蝦仁洋芋 馬鈴薯+小黃瓜+紅蘿蔔+蝦仁-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.1	795
8	三	焗烤 蕃茄肉醬 義大利麵 麵+蕃茄+豬肉+洋蔥	嫩汁雞腿 雞腿X1-油	炸 酥脆地瓜球 地瓜球X5+梅子粉-炸	脆拌結頭 結頭菜+紅蘿蔔+川耳-煮	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋		6.2	2.5	2.3	2.6	796
9	四	大麥飯 白米+大麥	手打蒸肉餅 豬肉+豆漿+花生-蒸	義式茄汁豆腐 豆腐+雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	雞絲豆芽 豆芽菜+紅蔥頭+雞絲-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+雞骨+薑		6.2	2.7	2.4	2.3	800
10	五	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	茶碗蒸 雞蛋-蒸	香菇花椰 白花椰+香菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+湯排+肉骨茶包	水果	6.2	2.4	1.9	2.4	770
13	一	小米飯 白米+小米	蒜味里肌肉條 豬肉條X4-烤	紅燒鵝蛋 白蘿蔔+鵝蛋+百頁+紅蘿蔔-煮	沙嗲薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	產銷履歷	大頭菜湯 結頭菜+木耳+雞骨	水果	6.1	2.5	2.6	2.8	806
14	二	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	海鮮花枝排 海鮮花枝排X1-燒	冬瓜肉燥 冬瓜+絞肉+洋蔥-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820
15	三	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	韓式泡菜肉片 豬肉+泡菜+紅蘿蔔-炒	翡翠炒蛋 雞蛋+洋蔥+菠菜+紅蘿蔔-炒	彩繪鮮菇 花椰菜+鮮菇-炒	產銷履歷	麵線羹 麵線+筍+紅蘿蔔+木耳		6.7	2.3	2.3	2.1	794
2月													
11	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	肉燥貢丸 豆干+貢丸X2+豬肉+洋蔥-油	韭香豆芽 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米雞茸湯 玉米+雞蛋+雞絞肉		6.6	2.3	2.5	2.3	801
12	三	古早味 肉燥炒麵 麵條+豬肉+高麗菜	鐵路豬排 豬排X1-燒	炸 搖搖脆薯條 薯條X6-炸	蒜香四季 豆薯+四季豆+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+雞骨+芹菜		6.2	2.5	2.3	2.6	796
13	四	玉米飯 白米+玉米	滷雞翅 雞翅-滷	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.5	2.3	2.6	796
14	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉+豬腳+筍+紅蘿蔔-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	茄汁黑輪 黑輪+茄汁-煮	產銷履歷	日式豚骨湯 高麗菜+洋蔥+柴魚	水果	6.6	2.3	2.5	2.3	801
17	一	紅藜糙米飯 白米+紅藜+糙米	韓式安東燉雞 雞肉+冬粉+年糕-煮	黃金柳葉魚 柳葉魚X2-烤	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+木耳-煮	產銷履歷	味噌金菇湯 金針菇+洋蔥+海帶芽	水果	6.5	2.7	2.4	2.2	817
18	二	白飯 白米	丁香肉柳 豬肉+豆干+丁香魚-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	關東煮湯 玉米+油豆腐+海帶		6.5	2.4	2.3	2.4	801
19	三	焗烤 白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥	炸 咔拉雞腿 雞腿-炸	鮮肉餃子 餃子X2-蒸	脆炒雙花 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋		6.5	2.5	2.3	2.1	795
20	四	白飯 白米	叉燒肉 豬肉條X4-烤	奶香黃金丸 馬鈴薯+黃金魚蛋X2+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔-油	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍		6.5	2.4	2.3	2.4	801
21	五	大麥飯 白米+大麥	蜂蜜檸檬雞 雞肉+蜂蜜+檸檬+彩椒+西芹-煮	沙茶肉片 豬肉+豆捲+洋蔥-炒	扁魚白菜 白菜+紅蘿蔔+扁魚-煮	產銷履歷	客家米粉湯 米粉+豬肉+高麗菜+芋頭	水果	6.2	2.4	2.2	2.4	777
24	一	白飯 白米	日式味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	塔香米血糕 米血糕+杏鮑菇+九層塔-煮	季豆嫩雞 雞肉+四季豆-煮	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	6.1	2.5	2.6	2.8	806
25	二	胚芽飯 白米+胚芽米	豆豉燒雞 雞肉+豆豉+豆豉+洋蔥-煮	玉米肉茸 玉米+豬肉+洋蔥-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	野菜昆布湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排		6.4	2.5	2.6	2.8	827
26	三	日式鮭魚 香鬆飯 白米+海苔香鬆+鮭魚	里肌豬排 豬排X1-燒	淡水魚丸 魚丸X2-煮	蒜香結頭 結頭菜+蒜頭+香菇-炒	產銷履歷	高山金針湯 金針花+雞骨		6.7	2.3	2.3	2.1	794
27	四	白飯 白米	黃金泡菜雞 雞肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	蔥花炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥花-炒	薑絲海根 海帶根+西洋+薑-煮	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯+湯排		6.5	2.6	2.2	2.4	813

\*\*\*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◆