

TS 統鮮美食 | 10年4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
 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄13號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：張世筠(營養字第9487號)

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	豆魚	蔬	油	熱量
1	四	嘉義油淋 雞 滷 飯 <small>白米+絞肉+紅蔥頭+雞肉+魚露</small>	鹹酥雞X4 <small>雞肉X4+九層塔-炸</small>	燒賣X2 <small>燒賣-蒸</small>	香菇大黃瓜 <small>大黃瓜+香菇+紅蘿蔔-煮</small>	有機 蔬菜	海芽貢丸湯 <small>海芽+貢丸片</small>		6.6	2.7	2.2	2.9	850
6	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩豬肉塊 <small>豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	蒲燒鯛 X 1 <small>蒲燒鯛-蒸</small>	芝香四季 <small>四季豆+紅蘿蔔+白芝麻-炒</small>	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨</small>		6.2	2.5	2.4	2.4	790
7	三	PASTA 蘑菇肉醬 鐵板麵 <small>麵+絞肉+洋蔥+蒜+玉米</small>	烤 雞腿 X1 <small>雞腿-烤</small>	三角 薯餅 X2 <small>薯餅-炸</small>	木耳花椰 <small>雙色花椰+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	產銷 履歷	玉米濃湯 <small>玉米+紅蘿蔔+雞蛋</small>	STRAWBERRY 甜心草莓 格子鬆餅	6.6	2.5	2.3	2.8	833
8	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥+黑胡椒-炒</small>	焗烤奶醬蛋 <small>雞蛋+玉米+起司-烤</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+香菇+薑絲+枸杞-煮</small>	有機 蔬菜	竹筍雞湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small>	乳品	6.2	2.4	2.4	2.3	778
9	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	京醬燉雞 <small>雞肉+豆干+蔥-煮</small>	蒜香甜不辣X3 <small>甜不辣X3+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	蘭陽西魯肉 <small>大白菜+肉絲+蔥+蝦米-煮</small>	產銷 履歷	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+蔥花</small>	水果	6.5	2.3	2.4	2.3	791
12	一	白飯 <small>白米</small>	泰式打拋肉片 <small>豬肉片+九層塔+洋蔥+蕃茄-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	香滷脆筍 <small>竹筍+香菇+蔥-油</small>	產銷 履歷	黃瓜鮮菇湯 <small>黃瓜+金針菇+雞骨</small>	水果	6.2	2.3	2.4	2.4	775
13	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	鹹水米糕雞 <small>雞肉+米血糕-煮</small>	蔥爆肉絲 <small>肉絲+洋蔥+蔥-炒</small>	小魚高麗 <small>高麗菜+小魚乾+紅蘿蔔-炒</small>	產銷 履歷	日式味噌湯 <small>味噌+豆腐+海芽</small>		6.0	2.4	2.4	2.3	764
14	三	香鬆肉絲 蛋炒飯 <small>米+海苔香鬆+肉絲+玉米+洋蔥</small>	醬燒 豬排 X1 <small>豬排+洋蔥-燒</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋+蔥花+碎脯-炒</small>	金菇絲瓜 <small>絲瓜+紅蘿蔔+金針菇-煮</small>	產銷 履歷	麵線羹 <small>麵線+筍+紅蘿蔔+木耳</small>	SWEET 煉乳銀絲捲	6.6	2.5	2.3	2.6	824
15	四	白飯 <small>白米</small>	雞肉南蠻漬X4 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	香菇肉燥福州丸 <small>福州丸X1+豆干丁+香菇+絞肉-煮</small>	翡翠三絲 <small>海帶絲+彩椒+西芹-煮</small>	有機 蔬菜	白菜排骨湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+木耳+湯排</small>	果汁	6.3	2.4	2.4	2.5	794
16	五	紅藜大麥飯 <small>白米+紅藜+大麥</small>	手打蒸肉餅 <small>豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+玉米-蒸</small>	炸 雞翅 X1 <small>雞翅-炸</small>	清炒芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥段-炒</small>	產銷 履歷	關東煮湯 <small>凍豆腐+菇+海帶+柴魚</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.8	813
4/19 校慶補假一日													
20	二	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉塊+筍乾+梅菜-油</small>	彩蔬雞茸歐姆蛋 <small>雞蛋+雞絞肉+紅蘿蔔-炒</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	產銷 履歷	海帶雞湯 <small>海帶片+紅蘿蔔+薑絲+雞骨</small>		6.0	2.3	2.3	2.6	767
21	三	焗 烤 青醬雞肉 義大利麵 <small>麵+雞絞肉+杏鮑菇+起司</small>	烤 雞 肉 捲 X1 <small>雞肉捲-烤</small>	炸 地 瓜 薯 塊 <small>地瓜塊-炸</small>	蝦仁四季 <small>四季豆+蝦仁+木耳-炒</small>	產銷 履歷	蘑菇濃湯 <small>雞蛋+蘑菇+馬鈴薯</small>	巧克力 杯子蛋糕 CUPCAKE	6.3	2.6	2.1	2.8	815
22	四	白飯 <small>白米</small>	蒜味 里肌肉條 X4 <small>里肌肉條X4-燒</small>	貢丸 關 東 煮 <small>白蘿蔔+貢丸X1+魚卵捲+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	玉米三色 <small>玉米+紅蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	有機 蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+大白菜+紅蘿蔔+木耳</small>	乳品	6.3	2.5	2.2	2.7	805
23	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	燒烤醬翅小腿X2 <small>翅小腿X2+燒烤醬-燒</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small>	魷魚白菜 <small>大白菜+魷魚+木耳-煮</small>	產銷 履歷	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+香菇+薑絲+湯排</small>	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
26	一	白飯 <small>白米</small>	沙茶肉柳 <small>肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	麥克 雞 塊 X2 <small>雞塊-炸</small>	花生海帶 <small>海帶+紅蘿蔔+花生-煮</small>	產銷 履歷	肉骨茶湯 <small>大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨</small>	水果	6.0	2.3	2.2	2.5	760
27	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	雞肉筑前煮 <small>雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+柴魚-煮</small>	豆瓣肉片 <small>豬肉+蔥+蒜+洋蔥-炒</small>	茄汁冬粉 <small>冬粉+蕃茄+洋蔥-炒</small>	產銷 履歷	金針排骨湯 <small>金針花+湯排+木耳</small>		6.5	2.3	2.4	2.3	791
28	三	香 菇 肉 絲 油 飯 <small>白米+糙米+香菇+豬肉絲</small>	炸 豬 排 X1 <small>豬排X1-炸</small>	西芹炒黑輪 <small>西芹+黑輪片-炒</small>	雞絲黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+雞肉絲-炒</small>	產銷 履歷	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋</small>	芝麻包	6.4	2.6	2.0	2.9	824
29	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	黑胡椒雞排 X1 <small>雞排-燒</small>	紹子肉醬豆腐 <small>豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機 蔬菜	黃瓜鮑菇湯 <small>大黃瓜+湯排+杏鮑菇</small>	果汁	6.0	2.4	2.2	2.6	772
30	五	白飯 <small>白米</small>	薑燒肉片 <small>豬肉+金針菇+洋蔥-煮</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+毛豆-炒</small>	開陽蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	產銷 履歷	味噌湯 <small>海帶芽+豆腐+味噌</small>	水果	6.2	2.3	2.3	2.5	777

* * * 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 * * *

每一種蔬菜都一樣營養嗎?★深綠色蔬菜(如菠菜)、深黃色蔬菜(如胡蘿蔔)他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔!