

T&S 統鮮 美食111年1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：毛韻晴(營養字第6543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：(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 |
|----|----|---|--|--|---------------------------------------|------|--|-------------------|----------|----------|-----|-----|-----|
| 3 | 一 | 胚芽飯 <small>白米+胚芽</small> | 黃金香噴噴 鹽酥雞X4 <small>鹽酥雞-炸</small> | 瓜仔肉燥 <small>豆干+絞肉+蔞瓜+洋蔥+香菇-煮</small> | 蝦仁粉絲 <small>洋蔥+冬粉+蝦仁-炒</small> | 產銷履歷 | 日式味噌湯 <small>金針菇+洋蔥+海帶芽</small> | 水果 | 6.2 | 2.4 | 2.3 | 2.7 | 793 |
| 4 | 二 | 紅藜小米飯 <small>白米+小米+紅藜麥</small> | 蜜汁芝麻烤肉 <small>豬肉片+洋蔥+金針菇+芝麻-炒</small> | 咖哩雞 <small>馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮</small> | 花生海片 <small>海帶芽+花生+紅蘿蔔-油</small> | 產銷履歷 | 蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+雞骨</small> | | 6.1 | 2.3 | 2.4 | 2.5 | 780 |
| 5 | 三 | 焗烤 白醬菇菇 義大利麵 <small>麵條+杏鮑菇+玉米+蔬菜</small> | 烤 雞腿X1 <small>雞腿-烤</small> | 鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼-蒸</small> | 肉絲白菜 <small>大白菜+肉絲+紅蘿蔔-煮</small> | 產銷履歷 | 蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯+蘑菇+雞蛋+紅蘿蔔</small> | 香濃 巧克力 格子鬆餅 | 6.2 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 782 |
| 6 | 四 | 紫米飯 <small>白米+紫米</small> | 叉燒肉條 X4 <small>豬肉條X4-燒</small> | 韓式泡菜 石狩鍋 <small>雞肉+韓式泡菜+凍豆腐+角螺+蔬菜-煮</small> | 豚肉銀芽 <small>豆芽菜+絞肉+蔬菜-煮</small> | 有機蔬菜 | 香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇+雞骨</small> | 乳品 | 6.3 | 2.5 | 2.1 | 2.6 | 798 |
| 7 | 五 | 燕麥飯 <small>白米+燕麥</small> | 脆皮 雞肉捲X1 <small>雞腿肉捲X1-烤</small> | 蔥爆肉絲 <small>豬肉+竹筍絲+洋蔥+蔥-炒</small> | 雙色花椰 <small>雙色花椰+紅蘿蔔-炒</small> | 產銷履歷 | 高山金針湯 <small>金針花+木耳+湯排</small> | 水果 | 6.0 | 2.4 | 2.3 | 2.8 | 784 |
| 10 | 一 | 大麥飯 <small>白米+大麥</small> | 高昇排骨 <small>豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small> | 魚卵捲 X3 關東煮 <small>白蘿蔔+玉米片+魚卵捲X3+海帶結+粉紅味噌-煮</small> | 卡菲洋芋 <small>馬鈴薯+卡菲薯+洋香菜-炒</small> | 產銷履歷 | 藥燉雞湯 <small>蔬菜+枸杞+雞骨+當歸</small> | 水果 | 6.2 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 770 |
| 11 | 二 | 糙米飯 <small>白米+糙米</small> | 滷 翅小腿 X2 <small>翅小腿-滷</small> | 蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥+蔥-炒</small> | 脆炒高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒</small> | 產銷履歷 | 玉米排骨湯 <small>玉米片+龍骨+紅蘿蔔</small> | | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.9 | 818 |
| 12 | 三 | 嘉義紅蔥 雞肉飯 <small>白米+雞肉+紅蔥頭+洋蔥</small> | 醬燒豬排 X1 <small>豬排X1-炸</small> | 炸 薯餅X3 <small>薯餅X3-炸</small> | 芝香四季 <small>四季豆+芝麻-炒</small> | 產銷履歷 | 香菇結頭湯 <small>結頭菜+香菇+雞骨</small> | Jump Jump 兔兔包 | 6.4 | 2.5 | 2.2 | 2.8 | 817 |
| 13 | 四 | 蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small> | 壽喜雞 <small>雞肉+金針菇+洋蔥-煮</small> | 客家爆炒 鹹豬肉 <small>豬肉片+自製鹹豬肉+高麗菜+木耳-炒</small> | 鮑菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮</small> | 有機蔬菜 | 米粉湯 <small>米粉+蝦米+大白菜+蔬菜</small> | 果汁 | 6.3 | 2.4 | 2.4 | 2.8 | 807 |
| 14 | 五 | 五穀飯 <small>白米+五穀米</small> | 京醬肉柳 <small>豬肉+洋蔥+蔥-煮</small> | 青醬鴿蛋X2 <small>馬鈴薯+鴿蛋+洋蔥+紅蘿蔔+青醬(含花生)-煮</small> | 三角油腐 <small>三角油豆腐+彩椒+西洋芹-煮</small> | 產銷履歷 | 海帶鮮菇湯 <small>海帶芽+杏鮑菇+紅蘿蔔+雞骨</small> | 水果 | 6.1 | 2.4 | 2.3 | 2.7 | 786 |
| 17 | 一 | 小米飯 <small>白米+小米</small> | 麻油雞 <small>雞肉+杏鮑菇+紅棗+枸杞-煮</small> | 烏龍米血糕 滷肉 <small>米血糕+豬肉塊+紅蘿蔔-油</small> | 雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+香菇-炒</small> | 產銷履歷 | 酸辣清湯 <small>豆腐+大白菜+紅蘿蔔+木耳</small> | 水果 | 6.4 | 2.4 | 2.2 | 2.6 | 800 |
| 18 | 二 | 黑芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small> | 砂鍋魚 <small>魚肉+豆皮捲+大白菜+蔬菜-煮</small> | 腰果 玉米雞 <small>雞肉+玉米+腰果-煮</small> | 黃芽三色 <small>黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒</small> | 產銷履歷 | 味噌蛋花湯 <small>雞蛋+金針菇+洋蔥+味噌</small> | | 6.0 | 2.3 | 2.4 | 2.4 | 761 |
| 19 | 三 | 香菇肉燥 炒板條 <small>板條+香菇+豬肉+蔬菜</small> | 炸雞排 X1 <small>雞排X1-炸</small> | 鮮肉蒸餃 X2 <small>蒸餃X2-蒸</small> | 炒結頭菜 <small>結頭菜+彩椒-炒</small> | 產銷履歷 | 黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+湯排+紅蘿蔔</small> | 糖霜雪花 銀絲捲 | 6.2 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 770 |

* * * 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 * * *

過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

- Step1. 切記慎選年菜且適量攝取**
均衡的攝取六大類食物，東坡肉、香滷豬腳、臘肉、西醫都屬於高油脂的肉類。
- Step2. 小心零嘴點心的陷阱**
堅果種子類、如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於高油脂的食物。
- Step3. 圍爐火鍋聰明吃**
蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。
- Step4. 水果蔬菜不可少**
過年期間容易記得多食用纖維含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。

Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動30分鐘。

紅燈忌口，黃燈減量，綠燈可多吃

- 紅燈**：炸雞、薯條、漢堡、洋蔥圈、薯片
- 黃燈**：雞腿、水餃、油條、小籠包
- 綠燈**：魚、豆腐、小魚乾、蒸餃