



統鮮美食

114年9月菜單



本店豬原料
原產地 臺灣

永平高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及薑豆製品, 自未使用輻射污染食品. 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號. 電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚絲+芹菜-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.5	2.4	2.5	2.6	815
2	二	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	起司奶香歐姆蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+奶粉+起司-炒	螞蟻上樹 洋蔥+冬粉+豬肉+木耳-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨		6.3	2.4	2.6	2.6	803
3	三	蕃茄肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	鐵路豬排X1 豬排X1-油	薯球X4 薯球X4-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	四	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉+洋蔥+玉米筍-炒	貢丸筑前煮 貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.6	2.5	2.7	820
5	五	胚芽飯 白米+胚芽米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+筍干+蔥-燒	鹹水雞 百頁+雞肉+香菇+小黃瓜+川耳-煮	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+金針菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	鵪鶉蛋X1滷味 鵪鶉蛋X1+油豆腐+香菇-煮	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+枸杞		6.4	2.6	2.6	2.6	825
9	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-炒	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.6	811
10	三	台式肉絲炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	炸香雞排X1 雞排X1-炸	蒸餃X2 豬肉蒸餃X2-蒸	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋	波蘿麵包	6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	四	白飯 白米	醬爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	五	糙米飯 白米+糙米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	田園玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	蜜汁豆干 豆干+白芝麻-燒	青菜	韓味大骨湯 白蘿蔔+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	一	白飯 白米	叉燒肉條X4 豬肉切條-烤	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大麥		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇		6.3	2.6	2.5	2.5	811
17	三	白醬雞茸義大利麵 麵條+雞肉+玉米	黑胡椒豬排X1 豬排X1-油	蝦球關東煮 米血糕+黑輪+蝦球X1+白蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	避風塘炒雞 雞肉+蒜-炒	西式炒蛋 雞蛋+洋芋+南瓜+巴西里-炒	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	五	白飯 白米	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-油	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2-烤	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋		6.2	2.6	2.4	2.5	802
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	蘿勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煎	香滷四方腐X1 嫩四方腐X1-油	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+玉米粒		6.2	2.6	2.4	2.5	802
23	二	白飯 白米	麻婆鮮魚 生鮮魚丁+豬絞肉+豆腐+蔥+花椒-燒	麥香雞X1 麥香雞堡X1-炸	清炒時瓜 時瓜+川耳-煮	青菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.2	2.7	2.5	2.6	816
24	三	黃金粟香炊飯 白米+豬肉+南瓜+栗子	菲力雞排X1 雞排X1-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	青菜	味噌湯 白蘿蔔+油豆腐+味噌	補助豆漿	6.3	2.5	2.5	2.6	808
25	四	白飯 白米	紅咖哩豚肉 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	柴魚蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+白芝麻-炒	蘿蔔海結 海帶結+白蘿蔔-煮	有機蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜+雞蛋		6.4	2.5	2.5	2.6	815
26	五	大麥飯 白米+大麥	烤雞排X1 雞排X1-烤	瓜仔肉 豆干+豬絞肉+香菇+花瓜-煮	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804
29	一	~~ 教師節補假一天 ~~											
30	二	白飯 白米	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+筍干+芋頭+栗子+香菇-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	玉米甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.4	2.4	2.5	808

PP本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用PP

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。