

TS 統鮮美食 114年9月菜單



麗山高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及薑製品，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	白飯 白米	壽喜燒肉 豬肉片+大白菜+金針菇+香菇-煮	炒甜不辣 甜不辣X3+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	仙草綠豆飲 仙草+綠豆		6.4	2.5	2.4	2.6	813	
4	四	白飯 白米	鐵板雞丁 雞肉+洋蔥+玉米粒-炒	貢丸油腐 貢丸X1+白蘿蔔+油豆腐-煮	薑絲海根 海根+薑絲-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.7	820	
5	五	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米	滷豬排X1 豬排-滷	地瓜薯條X5 地瓜薯條X5-炸	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	紐澳良 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	滷肉 豆干+豬肉+時蔬-滷	金菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.6	2.6	2.6	825	
9	二	芝麻飯 白米+黑芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+小黃瓜+洋蔥-炒	烤雞腿X1 雞腿X1-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	白飯 白米	沙嗲乾鍋雞 雞肉+洋蔥+彩椒-炒	年糕豬 高麗菜+年糕+豬肉絲+蔥-炒	韭香豆芽 豆芽+紅蘿蔔+韭香-炒	青菜	蛋花湯 玉米粒+雞蛋		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	蕃茄蛋豆腐 豆腐+蕃茄+雞蛋-煮	清炒脆筍 竹筍+香菇-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.4	2.5	2.6	2.7	822	
12	五	台式肉絲 炒麵 麵條+高麗菜+豬肉絲	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	滷蛋X1 雞蛋-滷	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	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	薑汁燒肉 豬肉片+洋蔥+薑+香菇-燒	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	檸檬愛玉湯 檸檬汁+愛玉		6.3	2.5	2.6	2.7	815	
16	二	地瓜飯 白米+地瓜	泰味酸甜雞 雞肉-燒	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	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811	
17	三	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	米糕雞 雞肉+米糕-炒	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		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	香干肉柳 豬肉柳+豆干-炒	玉筍花椰 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	青菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.4	2.5	2.6	801	
19	五	白醬雞茸 義大利麵 麵條+雞肉+玉米	叉燒肉條 豬肉切條X4-烤	香鬆海鮮丸X2 海鮮丸X2-烤	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	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	虱目魚排X1 魚排X1-炸	蘿勒青醬豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-燉	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	甜蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	香滷四方腐X1 嫩四方腐X1-滷	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	白飯 白米	里肌豬排X1 豬排-滷	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮	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		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	青菜	紅豆西米露 紅豆+西谷米		6.4	2.5	2.5	2.6	815	
26	五	黃金粟香 炊飯 白米+豬肉+南瓜+栗子	烤雞排X1 雞排X1-烤	燒賣X2 燒賣X2-蒸	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+羊頭+栗子+香菇-煮	蒸蛋 雞蛋+水+蔥	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、含鈣質之穀物及其製品、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。