

統鮮美食

115年8-9月菜單

本店豬原料
原產地 臺灣

麗山高中

營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品,且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

日期	星期	主食	菜道			青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油	糖	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	蜜汁肉片 豬肉+洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.7	815	
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	★鹹酥雞X3 雞肉X3-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.4	2.7	810	
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	壽喜燒肉 豬肉+大白菜+豆皮+金針菇-燒	金粒四季 四季豆+玉米-炒	青菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.2	2.5	2.6	2.8	813	
3	四	白飯 白米	義式奶香 白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮	香干雞丁 雞肉+豆干-燒	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		6.4	2.4	2.4	2.7	810	
4	五	DIY 螺旋麵 麵	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	拿波里肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄+蘑菇-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8	820	
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉	★炸魚排X1 虱目魚排X1-炸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.3	2.6	2.4	2.7	818	
8	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	爆炒肉柳 豬肉柳+馬鈴薯-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.5	811	
9	三	有機白飯 有機米	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	柴魚年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥+柴魚-炒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米		6.3	2.6	2.5	2.6	816	
10	四	什錦 蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	肉燥滷蛋X1 雞蛋X1+豬絞肉-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋蔥		6.2	2.5	2.5	2.7	806	
11	五	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	羅勒青醬雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		6.4	2.6	2.4	2.6	820	
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	照燒雞 雞肉+洋蔥+杏鮑菇+蔥-煮	里肌豬排X1 豬排-油	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.8	811	
15	二	白飯 白米	烤雞排X1 雞排X1-烤	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥-煮	甜條肉柳 豬肉柳+甜條-炒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	紅豆西米露 紅豆+西谷米		6.1	2.5	2.5	2.8	803	
17	四	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.6	808	
18	五	DIY 義大利麵 麵	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	粉紅醬肉茸 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	★薯球X4 薯球X4-炸	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.6	811	
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-油	★檸香雞柳條X2 雞柳條X2-炸	雙薯炒蛋 雞蛋+洋芋+南瓜-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814	
22	二	日式豚肉 烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	燒烤 翅小腿X2 翅小腿X2-烤	洋蔥炒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	鮑菇鮮瓜 瓜+鮑菇-煮	青菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.5	2.7	827	
23	三	白飯 白米	醬鳳梨燉肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	紅蔥炒雞 雞肉+百頁+紅蔥頭-炒	和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	青菜	仙草蜜 仙草磚		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
24	四	糙米飯 白米+糙米	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+魚露-煮	里肌肉條X4 豬肉條X4-烤	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820	
25	五	中秋節放假一天												
28	一	教師節放假一天												
29	二	小米飯 白米+小米	蒜泥白肉 豬肉+洋蔥+小黃瓜-燒	★炸雞翅X1 雞翅X1-炸	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.4	2.5	2.6	2.4	809	
30	三	白飯 白米	茄汁蘑菇雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+蘑菇-煮	海鮮卷X2 海鮮卷X2-烤	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.3	2.5	2.8	2.4	807	

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

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收