

# TS統鮮美食115年1月菜單

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



麗山高中

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	豆魚蛋白質	蔬菜	油脂	熱量
1	四	2026元旦放假一天											
2	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	左宗棠雞 雞丁+洋蔥+彩椒-燒	蝦仁什錦羹 大白菜+竹筍+豬肉絲+蝦仁+金針菇-煮	焗烤洋芋 馬鈴薯+玉米+起司-烤	青菜	味噌湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片		6.3	2.5	2.5	2.6	808
5	一	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-煮	烤雞翅X1 三節雞翅X1-燒	香燒津白 大白菜+豆皮+木耳-炒	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.5	2.4	807
6	二	小米飯 白米+小米	糖醋雞 雞肉+洋蔥+鳳梨-燒	貢丸X1 香滷肉燥 冬瓜+豬絞肉+蔭冬瓜+貢丸-煮	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+南瓜		6.3	2.5	2.3	2.6	803
7	三	五穀飯 白米+五穀米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+葱-炒	鹹水雞 雞肉+百頁+小黃瓜+玉米筍-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	綠豆芋圓湯 綠豆+芋圓		6.3	2.4	2.4	2.6	798
8	四	白飯 白米	托斯卡尼燉雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+橄欖+蒜-煮	奶醬歐姆蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔+奶粉-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+金針菇		6.4	2.5	2.5	2.4	806
9	五	DIY捲捲麵 麵	醬燒豬排X1 豬排X1-油	青醬雞肉總匯 玉米+雞肉+青醬-煮	★薯條X5 薯條X5-炸	青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		6.2	2.6	2.3	2.6	804
12	一	地瓜飯 白米+地瓜	栗子燒雞 雞肉+麵輪+栗子-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	脆炒結頭 結頭菜+青菜-炒	青菜	金菇海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲		6.3	2.6	2.3	2.6	811
13	二	白飯 白米	泰式打拋肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-炒	★麥香雞X1 麥香雞X1-炸	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+洋蔥+柴魚片		6.4	2.5	2.6	2.5	813
14	三	芝麻飯 白米+芝麻	歐風白醬雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	香干肉絲 豆干+豬肉絲+蔥-炒	玉筍花椰 花椰菜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	青菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.3	2.6	2.3	2.5	806
15	四	白飯 白米	可樂滷肉 豬肉塊+豆干-煮	雞肉筑前煮 雞肉+白蘿蔔+香蒜+蒟蒻-煮	木耳豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	西式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.3	2.6	803
16	五	蘑菇肉醬義大利麵 麵條+豬絞肉+薩莎+玉米	烤雞排X1 雞排X1-烤	海鮮丸X2 鮭魚丸X2-燒	爆皮白菜 大白菜+豬皮+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.2	2.5	2.5	2.7	806
19	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-煮	菲力雞排X1 雞排X1-燒	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.4	2.4	2.4	2.7	810
20	二	結業式不供餐											
21	三	小米飯 白米+小米	筍干燒肉 豬肉+筍干+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+毛豆-炒	麻香米血糕 米血糕+杏鮑菇-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+海帶		6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	四	櫻花蝦什錦炒飯 白米+高麗菜+絞肉+櫻花蝦	果香脆皮雞 雞肉X3-燒	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	蒜香花椰 花椰菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.7	806
23	五	糙米飯 白米+糙米	蒲燒魚排X1 蒲燒魚X1-蒸	芙蓉雞肉羹 白蘿蔔+雞肉+雞蛋-燒	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔-煮	青菜	椰香西米露 西米露+椰奶+芋頭+地瓜		6.3	2.4	2.6	2.6	803

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.預防便祕及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收