



# 統鮮美食 | 15年05月菜單

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 傳真電話：(02)29



# 麗山高中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品。本校未使用輻射污染食品 營養師：洪雅瑛(營養字第8422號)、陳芝庭(營養字第6651號)、陳坤宜(營養字第012348號)、湯家敏(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	食 材 註 釋	全 日 熱 量	早 餐 熱 量	中 午 熱 量	晚 餐 熱 量	熱 量 總 量
4	一	白飯 白米	燒烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	金瓜白菜 大白菜+南瓜+木耳-煮	青菜	味噌湯 豆腐+洋葱+金針菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
5	二	玉米飯 白米+玉米	奶香咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+蕃茄-燒	肉燥油豆腐 油豆腐+豬絞肉+香菇+洋葱+蔥-煮	針菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲		6.4	2.5	2.4	2.5	808
6	三	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉+洋葱+金針菇+香菇-燒	腰果三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+腰果-炒	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	冰 檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.4	2.7	2.4	2.3	814
7	四	紫米飯 白米+紫米	口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥+白芝麻-煮	香干肉柳 豬肉柳+豆干+時蔬-炒	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+紅蘿蔔-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	五	DIY 義式麵 麵	鐵路豬排X1 豬排X1-滷	粉紅醬 嫩雞總匯 玉米+雞肉+蕃茄+時蔬-煮	雙薯烘蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+洋葱-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+玉米		6.3	2.6	2.3	2.6	811
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	西魯肉 大白菜+豬肉絲+雞蛋+時蔬-煮	小桐花海根 海帶根+茼蒿小桐花-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.4	2.3	800
12	二	地瓜飯 白米+地瓜	叉燒里肌肉條 豬肉切條X4-烤	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	金粒高麗 高麗菜+玉米+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.3	2.5	2.5	2.5	804
13	三	白飯 白米	左宗棠雞 雞肉+洋葱+彩椒-燒	沙茶燴三鮮 時蔬+豬肉+魷魚+豆皮-燴	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	冰 紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	四	和風 豚肉炊飯 白米+時蔬+豬肉絲+柴魚片	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	鮮肉蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	川耳綠花椰 綠花椰+川耳+紅蘿蔔	青菜	鮮筍雞湯 竹筍+雞骨+豆皮		6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	五	白飯 白米	★唐揚炸雞X4 雞肉X4-炸	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	蔥爆豆芽 豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米		6.5	2.4	2.3	2.5	805
18	一	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸	芝香條豆 條豆+白芝麻-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+香菇		6.5	2.6	2.4	2.4	818
19	二	小米飯 白米+小米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+紅蘿蔔+蔥-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋葱-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	冰 百香椰果 愛玉+椰果+奇亞籽		6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	三	白飯 白米	義式蕃茄慢燉豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-燉	BBQ 烤翅X1 雞翅X1-烤	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳		6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	四	玉米飯 白米+玉米	春川年糕炒雞 雞肉+年糕+洋葱+蔥-煮	泡菜肉絲香干 自製泡菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	拌海帶芽 黃豆芽+海帶芽+小黃瓜-炒	青菜	韓味大醬湯 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	五	DIY 義大利麵 義大利麵	椒鹽肉柳 豬肉柳+洋葱+香菇-炒	白醬雞茸總匯 玉米+雞肉+洋葱+紅蘿蔔	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+蘑菇		6.4	2.5	2.4	2.4	804
25	一	古早味 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+時蔬+芹 菜珠+紅蔥頭	新疆大盤雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄+彩椒-燒	★ QQ 麻糬球X2 紅豆芝麻麻糬X2-炸	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片		6.3	2.5	2.3	2.6	803
26	二	白飯 白米	開喜豬排X1 豬排X1-燒	照燒雞 雞肉+豆干+海結-滷	竹筍肉絲 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	青菜	白菜鮮蔬湯 大白菜+雞骨+蕃茄		6.3	2.6	2.5	2.4	807
27	三	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	芹香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+芹菜-炒	青菜	冰 綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.4	2.5	2.5	2.4	806
28	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	蒲燒甜不辣X3 甜不辣X3+白芝麻-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+油豆腐		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	五	大麥飯 白米+大麥	黑胡椒雞排X1 雞排X1-燒	蔥爆豆干肉絲 豆干+豬肉絲+香菇+蔥-炒	鄉村粉絲 甘藍菜+粉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801

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

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概是三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆