

統鮮美食 112年11月菜單 麗山高中

新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

本公司全面使用非基改玉米及黃豆製品 / 全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣 / 本菜單未使用輻射污染食物 營養師：吳佳玲(營養字第7729號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	三	小米飯 白米+小米	茄汁肉柳 豬肉柳+洋葱-煮	脆皮炸雞翅 雞翅X1-炸	清炒時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	蔬菜	綠豆Q圓 綠豆+Q圓	水果	6.3	2.6	2.0	2.6	803
2	四	紫米飯 白米+紫米	泰式甜雞醬 雞肉 雞肉+洋葱-炒	薑黃椰奶肉丸 馬鈴薯+豬肉丸X1+芋頭+時蔬-煮	蝦香高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	蔬菜	檸檬香茅 蔬菜湯 蕃茄+時蔬+豬絞肉+檸檬葉+香茅		6.4	2.4	2.0	2.5	791
3	五	金瓜肉茸 炒米粉 米粉+南瓜+豬絞肉+時蔬	蒲燒魚 魚排X1-蒸	薯 辦 薯條X4-炸	乾煸四季 四季豆+彩椒-炒	蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+木耳+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.4	2.6	813
7	二	白飯 白米	卡邦尼白醬豬 豬肉+洋葱+洋葱+南瓜+毛豆-煮	麥香雞 麥香雞排X1-烤	紅燒脆筍 竹筍+香菇-燒	蔬菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.5	2.5	2.4	2.5	816
8	三	白飯 白米	黑胡椒雞排 雞排X1-炒	豆干炒肉絲 雞肉柳+豆干-炒	紅藜三色毛豆 豆筍+鷹嘴豆+毛豆+紅藜-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+時蔬	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	四	野菜 豬肉炊飯 白米+豬肉+時蔬	蔥油鹽麩燒肉 豬肉片+洋葱-煮	烤雞肉串 雞肉串X1-烤	快炒豆芽 豆芽+時蔬-炒	蔬菜	紅豆紫米奶茶 紅豆+紫米+茶包+奶粉		6.3	2.6	2.3	2.5	806
10	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉+洋葱-燒	叻仔魚豆腐羹 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆+叻仔魚-煮	螞蟻上樹 冬菇+豬絞肉+時蔬-炒	蔬菜	海帶鮑菇湯 海帶+豬湯排+鮑菇	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	一	蘑菇肉醬 義大利麵 麵條+時蔬+豬肉	炸豬排 豬排X1-炸	鮮肉餃子 蒸餃X2-蒸	玉筍鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米筍-炒	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+時蔬+雞骨		6.4	2.5	2.6	2.7	822
14	二	白飯 白米	蠔油香菇雞 雞肉+紅蘿蔔+香菇+豆皮-煮	醬燒魚排 魚排X1-燒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+時蔬		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	三	白飯 白米	京醬豬柳 豬肉柳+豆醬+蔥-炒	檸香雞塊 雞肉-燒	川耳炒花椰 花椰+紅蘿蔔+川耳-炒	蔬菜	竹筍湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	816
16	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	滷翅小腿 翅小腿X2-滷	焗烤泡菜年糕豬 豬肉+年糕+泡菜+時蔬+起司-烤	薑絲海帶 海帶+金針菇-煮	蔬菜	奇亞籽 冬瓜露 奇亞籽+冬瓜露		6.4	2.4	2.4	2.5	801
17	五	小米飯 白米+小米	五味醬排骨 豬肉+地瓜-燒	蝦仁燴三鮮 豬肉+竹筍+蝦仁+木耳+紅蘿蔔-煮	豆酥四季豆 四季豆+豆酥-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
20	一	白飯 白米	脆皮雞米花 雞肉X4-炸	醃醬肉茸豆腐 豆腐+洋葱+豬絞肉+香菇-煮	拌炒黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	蔬菜	豚骨蔬菜湯 高麗菜+玉米+豬湯排+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.5	2.6	801
21	二	白飯 白米	濃厚咖哩豬 豬肉+洋葱+洋葱+紅蘿蔔-煮	海鮮捲 海鮮捲X2-烤	筑前煮 白蘿蔔+玉米+紅蘿蔔+海帶-煮	蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+茶包+奶粉		6.4	2.5	2.4	2.5	808
22	三	紅蔥雞滷飯 白米+雞肉	烤雞排 雞排X1-烤	沙茶豚肉小炒 高麗菜+豬肉片+豆干+蔥-炒	油燜竹筍 筍+時蔬-煮	蔬菜	海帶排骨湯 海帶+豬湯排+紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	816
23	四	玉米飯 白米+玉米	蔥爆豬柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	蜜汁魚排 魚排X1-燒	鮑菇花椰 花椰+杏鮑菇+時蔬-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+白蘿蔔+味噌		6.4	2.4	2.5	2.5	803
24	五	芝麻飯 白米+芝麻	栗子燜雞 雞肉+竹筍+芋頭+栗子-煮	香干肉片 豆干+豬肉-炒	香菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	蔬菜	米粉湯 粗米粉+豆芽菜+紅蔥頭	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
27	一	白飯 白米	多蜜醬和風豬肉 豬肉片+洋葱+彩椒-煮	香蒜玉米雞茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆+蒜-炒	滷海帶 海帶+豆干-滷	蔬菜	芋圓燒仙草 芋圓+大麥仁+仙草液		6.3	2.5	2.5	2.5	804
28	二	日式炒烏龍麵 烏龍麵+時蔬+玉米+豬肉	炸雞排 雞排X1-炸	柴魚火鍋煲 大白菜+豬肉+魚卵捲+鮮味棒-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.5	2.4	2.4	2.5	808
29	三	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+竹筍-滷	海鮮丸 海鮮丸X2-烤	什錦豆芽 豆芽菜+雞肉+時蔬-炒	蔬菜	蕃茄蔬菜雞湯 大白菜+蕃茄+雞骨+芹菜	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
30	四	五穀飯 白米+五穀米	乾燒醬雞丁 雞肉+豆干+洋葱-煮	蒜味豬排 豬排 X1-燒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排		6.4	2.5	2.4	2.5	808

*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。