



# 統鮮美食113年3月菜單

# 麗山高中

地址：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 / 全面採用國產豬與美製品 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	水果	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬	油	糖	共量
1	五	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	香鬆洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+海苔香鬆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍+玉米-煮	蔬菜	高麗雞湯 高麗菜+雞骨+時蔬	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801	
4	一	蕃茄肉醬麵 麵條+蕃茄+豬肉+時蔬	香草烤雞翅 雞翅X1-烤	奶黃包 奶黃包X1-蒸	熱炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	玉米排骨湯 玉米+豬湯排+油豆腐		6.4	2.5	2.6	2.7	822	
5	二	胚芽飯 白飯,胚芽米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+時蔬+蜂蜜-煮	沙茶綜合滷味 豆干+豆包+時蔬-油	彩椒四季 四季豆+彩椒-煮	蔬菜	日式味噌湯 高麗菜+味噌+金針菇		6.5	2.5	2.4	2.5	815	
6	三	白飯 白米	炸雞排 雞排X1-炸	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+玉米+南瓜+紅蘿蔔-炒	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.6	2.4	816	
7	四	芝麻飯 白米,芝麻	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥-煮	春川韓式甜條 甜不辣+年糕-燒	蒟蒻時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蒟蒻-炒	蔬菜	紅豆湯 紅豆+紫米		6.3	2.6	2.3	2.5	806	
8	五	白飯 白米	羅勒青醬雞塊 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+青醬-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚-炒	清炒綠豆芽 豆芽菜+時蔬-炒	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬湯排+芹菜	水果	6.2	2.5	2.5	2.6	801	
11	一	紅藜飯 白米,紅藜麥	筍香扣肉 豬肉+竹筍+香菇+蔥-煮	麥克雞塊 麥克雞塊*2-烤	海帶三絲 海帶+時蔬-炒	蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+茶包+奶粉		6.4	2.5	2.6	2.7	822	
12	二	玉米飯 白米,玉米	橙汁翅小腿 翅小腿*2-燒	壽喜燒肉片 大白菜+豬肉片+豆腐+豆皮-煮	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
13	三	台式肉絲蛋炒飯 白米+雞蛋+豬肉絲+時蔬	脆皮豬排 豬排(X1)-炸	鹹水雞拼盤 雞肉+豆干+時蔬-煮	奶香玉米 玉米+紅蘿蔔-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 時蔬+雞蛋+蕃茄	水果	6.3	2.5	2.6	2.7	815	
14	四	白飯 白米	蘑菇燉雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蘑菇-煮	黑輪油腐 黑輪+油豆腐+紅蘿蔔-煮	栗子津白 大白菜+時蔬+栗子-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+竹筍		6.4	2.4	2.4	2.5	801	
15	五	白飯 白米	蘿蔔排骨羹 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
18	一	起司白醬麵 麵條+玉米+豬絞肉+時蔬	香酥雞排 雞排*1-炸	蜂蜜鬆餅 鬆餅X1+蜂蜜-蒸	干片四季 四季豆+豆干-炒	蔬菜	椰香摩摩喳喳 芋頭+西谷米+地瓜+椰奶		6.3	2.4	2.5	2.6	801	
19	二	白飯 白米	蒜味里肌肉條 豬肉條X4-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	清炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
20	三	芝麻飯 白米,芝麻	日式親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	海山醬關東煮 米血糕+貢丸+黑輪+白蘿蔔-煮	香拌高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	榨菜竹筍湯 竹筍+榨菜+豬湯排	水果	6.5	2.5	2.4	2.5	815	
21	四	小米飯 白米,小米	法式蘑菇肉醬 豬絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	薑絲海根 海帶根+時蔬+薑絲-煮	蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+小魚干+味噌		6.4	2.4	2.5	2.5	803	
22	五	白飯 白米	韓式蜂蜜檸檬雞塊 雞肉+蜂蜜-燒	泡菜豬肉豆腐鍋 泡菜+豆腐+豬肉+洋蔥+冬粉-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海芽-炒	蔬菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+蒜+豬湯排	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	
25	一	五穀飯 白米,五穀米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	炸柳葉魚 柳葉魚*1-炸	蝦香白菜 白菜+時蔬+蝦米-炒	蔬菜	海帶雞湯 海帶+時蔬+雞骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801	
26	二	紅藜飯 白米,紅藜麥	醬燒海鮮排 海鮮蝦排X1-燒	蒲燒嫩雞 雞肉+時蔬+芝麻-煮	川耳鮮瓜 時瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	蔬菜	肉骨茶湯 白菜+豬湯排+香菇+肉骨茶包		6.5	2.4	2.4	2.5	808	
27	三	玉米飯 白米+玉米	佛跳牆 豬肉+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮	甜條雞 甜不辣+雞肉+時蔬	花生海結 海帶結+花生-油	蔬菜	酸辣清湯 豆腐+時蔬	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808	
28	四	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞排 雞排X1-烤	鹹豬肉高麗 高麗菜+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+玉米+豬湯排		6.4	2.5	2.4	2.5	808	
29	五	香菇肉燥炒米粉 米粉+豬絞肉+香菇+時蔬	蒜味豬排 豬排X1-燒	貢丸佃煮 貢丸X1+時蔬-煮	炒花椰菜 花椰+時蔬-炒	蔬菜	芋圓甜湯 芋圓	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808	

\*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、鮭魚類、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。