

統鮮美食113年5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	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	糖	熱量
1	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+時蔬-煮	奶香甜薯炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	脆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜	綠豆湯 綠豆+大麥	水果	6.2	2.6	2.1	2.5		794
2	四	白飯 白米	台味蒜蓉肉片 豬肉片+時蔬-煮	麥香雞堡排 麥香雞堡排*1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.0	2.6		796
3	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蜂蜜檸檬雞米花 雞肉+蜂蜜+檸檬汁-燒	貢丸拌飯肉燥 貢丸X1+豆干+豬絞肉+香菇-煮	雙色花椰 花椰+玉米筍-炒	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+紅蘿蔔+豬湯排	水果	6.3	2.8	2.0	2.6		818
6	一	白飯 白米	鐵路豬排 豬排X1-燒	黃金泡菜豆腐 豆腐+泡菜+紅蘿蔔-煮	花生海結 海帶結+花生-滷	蔬菜	蕃茄蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+蕃茄		6.6	2.6	2.0	2.5		820
7	二	薑汁燒肉丼飯 白米+豬絞肉+洋蔥+海苔+芝麻	乾燒雞塊 雞肉-燒	佛跳牆 時蔬+豬腳+芋頭+栗子-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜	小魚味噌湯 豆腐+海帶芽+小魚干		6.6	2.3	2.1	2.6		804
8	三	白飯 白米	豚肉壽喜燒 豬肉+時蔬+豆皮-煮	魚板關東煮 甜不辣+竹輪+魚板+貢丸片-煮	木耳銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜+雞骨+枸杞+紅棗	水果	6.2	2.6	2.1	2.5		794
9	四	大麥飯 白米+大麥	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	肉片炒筍 竹筍+豬肉+香菇-炒	蔬菜	QQ燒仙草 紅豆+QQ+仙草液		6.3	2.5	2.0	2.6		796
10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔-煮	綜合滷味 油豆腐+麵輪+豆包+香菇-滷	焗烤奶香玉米 玉米+紅蘿蔔+起司-烤	蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+榨菜	水果	6.3	2.8	2.0	2.6		818
13	一	白飯 白米	炸雞排 雞排X1-炸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮-煮	蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+茶包+奶粉		6.1	2.5	2.1	2.5		780
14	二	胚芽飯 白米+胚芽米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	滑蛋豆腐 豆腐+雞蛋-炒	鄉村粉絲 時蔬+粉絲+香菇-炒	蔬菜	筍絲湯 竹筍+時蔬+雞骨		6.0	2.8	2.0	2.5		793
15	三	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	肉絲小炒 時蔬+豬肉絲-炒	脆炒花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥	水果	6.6	2.7	2.0	2.6		832
16	四	紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	醃醃滷肉 豬肉+豬腳+竹筍-煮	麥克雞塊 麥克雞塊X2-烤	彩繪甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨+時蔬		6.0	2.8	2.1	2.5		795
17	五	白飯 白米	芝香糖醋雞 雞肉+芝麻-燒	古早味肉羹 時蔬+肉羹+豆皮+香菇-煮	紅仁時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	蔬菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+豬湯排+南瓜+菇	水果	6.5	2.3	2.0	2.5		790
20	一	玉米飯 白米+玉米	蠔油雙菇肉柳 豬肉+杏鮑菇+香菇-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蒜香鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+蒜-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.6	2.6	2.0	2.5		820
21	二	白飯 白米	蜜汁年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	黃金豆腐煲 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+蠔味棒+青豆-煮	花椰百匯 花椰菜+白果+川耳-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.6	2.3	2.1	2.6		804
22	三	小米飯 白米+小米	瓜仔肉 豬絞肉+冬瓜+瓜仔-煮	海鮮捲 海鮮捲(X2)-烤	豆皮高麗 高麗菜+時蔬+豆皮-炒	蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔	水果	6.2	2.6	2.1	2.5		794
23	四	白飯 白米	蒲燒魚排 魚排X1-燒	回鍋肉 豆干+豬肉+香菇-炒	麻香黃芽 黃豆芽+時蔬-炒	蔬菜	西谷米甜湯 西谷米+冬瓜磚		6.3	2.5	2.0	2.6		796
24	五	奶香蘑菇義大利麵 麵條+豬絞肉+玉米+時蔬+蘑菇	黃金炸豬排 豬排*1-炸	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	金菇海帶 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.3	2.8	2.0	2.6		818
27	一	香蒜肉末炒飯 白米+豬肉+玉米+紅蘿蔔	烤雞翅 雞翅X1-烤	紅燒獅子頭 獅子頭X1+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+玉米-炒	蔬菜	鼎邊銼 麵疙瘩+時蔬+豬絞肉		6.2	2.3	2.2	2.5		774
28	二	紅藜飯 白米+紅藜	酸甜紅醬鮮魚 魚丁+馬鈴薯+時蔬-煮	五香油腐燒豬 油豆腐+豬肉+時蔬-滷	彩椒敏豆 四季豆+彩椒-炒	蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		6.0	2.4	2.1	2.6		770
29	三	白飯 白米	肉骨茶燉雞 雞肉+杏鮑菇+豆皮-煮	炒魷魚三鮮 竹筍+豬肉+魷魚+魚板-炒	鷹嘴豆洋芋 洋芋+鷹嘴豆+紅蘿蔔+毛豆-煮	蔬菜	味噌鮮菇湯 時蔬+菇	水果	6.1	2.5	2.0	2.5		777
30	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+時蔬-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄+玉米		6.0	2.5	2.0	2.6		775
31	五	地瓜飯 白米+地瓜	筑前雞肉煮 雞肉+玉米+胡蘿蔔+香菇-煮	炒鹹豬肉 高麗菜+豆干+豬肉+紅蘿蔔-炒	清炒花椰 花椰-炒	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.0	2.6		789

*本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵類穀物、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。