



統鮮美食114年6月菜單



光復高中

*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

營養師：陳芝庭(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+蔥-燉	麥香雞堡排X1 麥香雞堡排X1-烤	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.4	2.7	2.4	2.4	819
3	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	粟米滑蛋肉茸 玉米+雞蛋+豬絞肉+毛豆-炒	蝦香粉絲 洋蔥+粉絲+木耳+蝦米-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	三	蘑菇肉醬義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蘑菇	黑胡椒豬排X1 豬排X1-油	炸薯條X5 薯條X5-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	巧克力夾心麵包	6.3	2.6	2.3	2.6	811
5	四	白飯 白米	酸甜果香骰子雞X4 雞肉X3+百香果-燒	肉燥嫩腐 嫩豆腐+豬肉+洋蔥+香菇-煮	韭菜銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇	水果	6.2	2.7	2.4	2.5	809
6	五	糙米飯 白米+糙米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍+蔥-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	小米飯 白米+小米	雞肉南蠻漬 雞肉+白芝麻+黑芝麻-燒	日式薑汁燒肉 洋蔥+豬肉+金針菇+香菇+蔥-煮	脆炒四季 四季豆+木耳-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		6.2	2.5	2.6	2.7	808
10	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蜂蜜-煮	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	碧綠西蘭花 花椰菜+香菇-炒	青菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.6	2.8	827
11	三	青醬雞肉義式麵 麵+雞肉+青醬	炸香雞排X1 雞排X1-炸	燒賣X2 豬肉燒賣X2-蒸	蝦皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.4	2.3	2.6	810
12	四	白飯 白米	蒜味肉條X4 豬肉切條X4-烤	春川起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+紅蘿蔔+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-燉	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇	水果	6.5	2.6	2.5	2.4	821
13	五	五穀飯 白米+五穀米	香草蘑菇雞 雞肉+洋蔥+蘑菇+彩椒-煮	貢丸X1烏龍滷味 貢丸X1+豆干+油豆腐-燉	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+杏鮑菇		6.6	2.4	2.5	2.4	813
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋肉片 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	黃金雞柳條X2 檸檬雞柳條X2-烤	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.3	2.6	817
17	二	白飯 白米	紐澳良烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜+蔥-炒	金瓜白菜 大白菜+南瓜+香菇-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.5	813
18	三	香鬆野菜雞肉炊飯 白米+雞肉+香菇+毛豆+柴魚	鐵路豬排X1 豬排X1-油	炸三角薯餅X2 薯餅X2-炸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片	肉鬆麵包	6.2	2.7	2.3	2.6	811
19	四	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉+冬瓜+花瓜-燉	肉末蒸蛋 雞蛋+豬絞肉-蒸	針菇海絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
20	五	地瓜飯 白米+地瓜	豉汁鮮魚 生鮮魚丁+豆腐+豆豉-煮	五彩腰果雞粒 玉米+雞肉+青豆+腰果-炒	紅蔥芽菜 黃豆芽+紅蔥頭-炒	青菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		6.4	2.6	2.5	2.6	823
23	一	白飯 白米	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+紅蘿蔔+豬肉-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨		6.5	2.5	2.3	2.5	813
24	二	小米飯 白米+小米	醍醐滷肉 豬肉塊+冬瓜+香菇-燉	蒜香甜不辣X3 甜不辣X3+紅蘿蔔-炒	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.5	2.5	2.5	2.4	813
25	三	台式肉絲炒米粉 米粉+豬肉+高麗菜+香菇	鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	鍋貼X2 豬肉鍋貼X2-蒸	熱炒筍片 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	補助豆漿	6.3	2.6	2.5	2.6	816
26	四	白飯 白米	黃金泡菜燒肉 豬肉+自製黃金泡菜+蔥-炒	蒜蓉醬佐油腐X1 四方腐X1+蒜蓉醬-煮	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811
27	五	燕麥飯 白米+燕麥	十三香燒雞 雞肉+百頁+香菇-燉	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.5	2.5	818

本菜單含有甲殼類、芒果、含鈣質之穀物、大豆、花生、堅果類、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、奶類及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。