統鮮美食115年04月菜單 海山高中

本店精原料 原產地 臺灣

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)2999-8811

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：湯家綾(營養字第012842號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	小米飯 白米+小米	杏片蜜汁雞 雞肉+洋蔥+杏仁片-燒	拌飯肉燥 豆干+竹筍+豬絞肉+時蔬-煮	洋芋四季 四季豆+洋芋-炒	糖醋蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+金針菇	6.4	2.5	2.4	2.5	808
2	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+時蔬-煮	烤雞翅X1 雞翅X1-烤	香菇高麗 高麗菜+胡蘿蔔+香菇-炒	奇機蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞蛋+木耳	6.5	2.5	2.3	2.4	808
3	五	兒童節補假一天										
6	一	清明節補假一天										
7	二	糙米飯 白米+糙米	塔香燜雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	醬燒魚排X1 魚排X1-燒	雙色花椰 花椰菜+胡蘿蔔-炒	糖醋蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片	6.5	2.5	2.3	2.4	808
8	三	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	★麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	川耳時瓜 時瓜+胡蘿蔔+川耳-炒	糖醋蔬菜	金針雞湯 金針+雞蛋	6.3	2.6	2.3	2.6	811
9	四	芝麻飯 白米+芝麻	蔥油雞 雞肉+時蔬+蔥-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉條+豬絞肉+時蔬-炒	奇機蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+豬大骨+香菇	6.2	2.7	2.4	2.3	800
10	五	櫻花蝦 什錦炒飯 白米+豬絞肉+時蔬+櫻花蝦	炸 豬排X1 豬排X1-炸	★蒸餃 X2 蒸餃X2-蒸	蔥爆豆芽 綠豆芽+胡蘿蔔+蔥-炒	糖醋蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米	6.3	2.5	2.5	2.5	806
							墨西哥奶酥麵包	6.3	2.5	2.5	2.5	806
13	一	玉米飯 白米+玉米	歐風白醬雞 雞肉+南瓜+洋蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	木耳白菜 大白菜+胡蘿蔔+木耳-煮	糖醋蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥	6.2	2.5	2.6	2.7	808
14	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	佛蒙特 咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+胡蘿蔔-煮	★貢丸X1 關東煮 貢丸X1+蒟不辣+白蘿蔔+魚卵蟹-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	糖醋蔬菜	三絲雞湯 黃豆芽+雞蛋+時蔬	6.5	2.5	2.3	2.4	808
15	三	白飯 白米	照燒雞 雞肉+洋蔥+沙豆腐-煮	★薯球 X4 薯球X4-烤	玉筍綠花 綠花椰+玉米筍+時蔬-炒	糖醋蔬菜	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+胡蘿蔔	6.5	2.4	2.3	2.5	805
16	四	胚芽飯 白米+胚芽米	薑汁燒肉 豬肉片+時蔬-煮	炸 雞翅X1 雞翅X1-炸	韓醬 炒年糕 年糕+洋蔥+胡蘿蔔+蔥-炒	奇機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	6.5	2.6	2.4	2.4	810
							補助豆漿	6.5	2.6	2.4	2.4	810
17	五	拿波里 肉醬 螺旋麵 麵條+玉米+豬絞肉+洋蔥+蕃茄	烤雞排 X1 雞排X1-烤	茶葉蛋X1 雞蛋X1-煮	柴魚蘿蔔 蘿蔔+胡蘿蔔+玉米筍-煮	糖醋蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+胡蘿蔔+蘑菇	6.4	2.5	2.2	2.5	803
20	一	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒	★檸檬雞柳條 X2 雞柳條X2-烤	鮑菇鮮瓜 時瓜+杏鮑菇+胡蘿蔔-煮	糖醋蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+沙片餅+玉米	6.6	2.4	2.5	2.3	808
21	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	炸 卡拉香雞排X1 雞排X1-炸	奶香玉米炒蛋 雞蛋+玉米+胡蘿蔔-炒	芹香黃芽 黃豆芽+時蔬+芹菜-炒	糖醋蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜+蘑菇	6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	三	糙米飯 白米+糙米	無錫排骨 豬肉塊+時蔬-燒	鹹水雞 雞肉+巴巴+玉米筍+川耳-煮	清炒高麗 高麗菜+胡蘿蔔-炒	糖醋蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞蛋+香菇	6.4	2.5	2.4	2.4	806
23	四	白飯 白米	香蒜雞 雞肉+洋蔥+蒜+蔥-燒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+胡蘿蔔-煮	川耳花椰 花椰菜+川耳-炒	奇機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜	6.3	2.5	2.3	2.6	803
24	五	蘿勒青醬 雞肉義式麵 麵+玉米+雞肉+時蔬+白醬青醬	醬燒豬排X1 豬排X1-燒	★海苔香鬆 海鮮丸X2 魷魚丸X2+海苔香鬆-燒	蒜香四季 四季豆+胡蘿蔔-炒	糖醋蔬菜	高山金針湯 金針花+雞蛋+香菇	6.3	2.5	2.3	2.6	803
							香蔥麵包	6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	一	白飯 白米	炸 雞翅X1 雞翅X1-炸	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+時蔬-煮	豆干海結 海帶結+豆干-燒	糖醋蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+杏鮑菇	6.6	2.4	2.5	2.3	808
28	二	胚芽飯 白米+胚芽米	粉蒸肉 豬絞肉+地瓜+南瓜+蒸米-蒸 蒜蓉油腐 沙豆腐-燒	滷蛋X1 拼盤 雞蛋+時蔬-滷	白菜滷 大白菜+胡蘿蔔+香菇-煮	糖醋蔬菜	綠豆QQ圓 綠豆+QQ圓	6.5	2.4	2.5	2.4	806
29	三	玉米飯 白米+玉米	韓式泡菜雞 雞肉+白菜泡菜+蔥-煮	★沙茶甜不辣X3 甜不辣X3-燒	紅蔥豆芽 豆芽+時蔬+紅蔥頭-炒	糖醋蔬菜	小魚味噌湯 海帶芽+金針菇+小魚乾	6.3	2.6	2.3	2.6	811
30	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	豆瓣燒魚 魚丁+豆腐+時蔬-燒	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+南瓜+毛豆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米+胡蘿蔔-煮	奇機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+香菇	6.2	2.7	2.4	2.3	800

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、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、不含色素及其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，你看吃多少呢?三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大個◆