統鮮美食115年11月菜單 海山高中

本店豬原料 原產地 臺灣

＊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665l號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米+糙米	洋 釀 雞 米 花×4 雞肉×4-燒	★甜條肉柳 豬肉柳+甜不辣絲+洋蔥+蔥-炒	熱炒高麗 高麗菜+筋蘿蔔+木耳-炒	履歷青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米粒		6.4	2.5	2.3	2.7	815
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+筋蘿蔔-煮	黑糖滷味 豆干+油豆腐+玉米筍+蓮藕-滷	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	履歷青菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+柴魚片		6.3	2.5	2.4	2.7	810
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	雙色花椰 花椰菜+筋蘿蔔-炒	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.2	2.5	2.5	2.8	810
5	四	白飯 白米	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉末粉絲 高麗菜+粉絲+絞肉+木耳-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.7	817
6	五	拿坡里肉醬義式麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米+洋蔥	醬燒雞排×1 雞排×1-滷	★薯條×5 薯球×5-炸	芹香海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+筋蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.7	815
9	一	筋藜胚芽飯 白米+筋藜麥+胚芽米	香濃咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	★麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-烤	川耳鮮瓜 鮮瓜+筋蘿蔔+川耳-煮	履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+金針菇		6.3	2.6	2.4	2.7	818
10	二	白飯 白米	蒲燒魚排×1 蒲燒魚×1-蒸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	白菜滷 大白菜+筋蘿蔔+木耳-煮	履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+筋蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.6	808
11	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油鹽麴肉片 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	春川年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	韭香銀芽 豆芽菜+香菇+韭菜-炒	履歷青菜	大醬湯 豆腐+海帶芽+赤味噌	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
12	四	白飯 白米	起司奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+香菇-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+筋蘿蔔+玉米筍-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.4	2.5	2.4	2.6	813
13	五	肉絲 蛋炒飯 白米+高麗菜+豬肉絲+香菇	炸 日式豬排×1 豬排×1-炸	★蒸餃×2 蒸餃×2-蒸	筋仁高麗 高麗菜+木耳+筋蘿蔔-炒	履歷青菜	昆布雞湯 海帶片+雞骨+杏鮑菇		香蔥麵包 6.2	2.6	2.5	2.8	818
16	一	玉米飯 白米+玉米	菲力雞排×1 雞排×1-燒	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬肉+筋蘿蔔+洋蔥-煮	芙蓉時瓜 時瓜+雞蛋+金針菇-炒	履歷青菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	809
17	二	白飯 白米	叉燒肉條×4 豬肉切條×4-燒	★蟳絲豆腐煲 豆腐+南瓜+筋蘿蔔+蟳味絲-煮	木耳花椰 花椰菜+筋蘿蔔+木耳-炒	履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.1	2.5	2.5	2.8	803
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇-煮	回鍋肉 豆干+豬肉+蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+筋蘿蔔+香菇-煮	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+筋蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	四	白飯 白米	筋咖哩燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	翡翠黃芽 黃豆芽+筋蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+香菇+杏鮑菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
20	五	白醬雞肉捲捲麵 麵+雞肉+玉米+洋蔥	紐澳良 烤 雞 排×1 雞排×1-烤	★可樂餅×2 可樂餅×2-炸	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	履歷青菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+筋蘿蔔		6.2	2.6	2.6	2.5	814
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	芝香烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	炸 美 式 雞 翅×1 三節雞翅×1-炸	南瓜津白 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+海帶		6.4	2.6	2.5	2.7	827
24	二	白飯 白米	筍干燒雞 雞肉+筍干+香菇-燒 蜜汁豆干 豆干+洋蔥+芝麻-燒	滷蛋×1拼盤 雞蛋+白蘿蔔+香菇-滷	筋藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+毛豆+藜麥-煮	履歷青菜	黑糖地瓜小湯圓 湯圓+地瓜+黑糖		6.3 6.3	2.6 2.6	2.5 2.5	2.6 2.6	816 816
25	三	小米飯 白米+小米	蒙古孜然肉柳 豬肉柳+豆干+蔥-炒	★綜合關東煮 米麩糕+白蘿蔔+黑輪+魚卵捲-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+筋蘿蔔-炒	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇	水果	6.3	2.5	2.6	2.8	820
26	四	白飯 白米	三杯鮮魚 生鮮魚塊+豆腐+九層塔-燒	竹筍炒肉絲 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	花椰百匯 花椰菜+筋蒟-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		補助豆奶 6.3	2.5	2.6	2.4	802
27	五	台式什錦炒麵 麵+高麗菜+豬肉絲+香菇	蒜泥燒肉 豬肉片+洋蔥-拌	★海鮮丸×2 海鮮丸×2-燒	熱炒甘藍 甘藍菜+筋蘿蔔-炒	履歷青菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+雞骨+黃豆芽		蜂蜜麵包 6.3	2.5	2.8	2.5	811
30	一	白飯 白米	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+筋蘿蔔-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+洋蔥+菜脯+蔥-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+香菇-炒	履歷青菜	大滷湯 豆腐+竹筍+木耳		6.3	2.5	2.8	2.6	816

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、不適合其過敏體質者食用

♥毛豆是六大類中的豆魚蛋肉類，含有大量卵磷脂，營養價值高，因豆莢帶有絨毛故稱之毛豆，