



統鮮美食115年6月菜單



海山高中

*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: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	全糖	白食	蛋	油	糖	熱
								雞	肉	菜	類	類	量
1	一	糙米飯 白米+糙米	脆皮雞肉捲×1 雞肉捲×1-烤	★蒜味肉羹×2 大白菜+竹筍+肉羹×2+時蔬-煮	香菇四季 四季豆+乾蘿蔔+香菇-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨						草莓夾心
								6.4	2.4	2.5	2.5	2.5	803
2	二	小米飯 白米+小米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	鹹酥雞 ×3 雞肉×3-炸	清炒高麗 高麗菜+乾蘿蔔-炒	青菜	味噌海苔湯 海帶芽+金針菇+味噌						
								6.2	2.5	2.4	2.7		803
3	三	白飯 白米	爐烤雞腿排×1 雞腿排×1-烤	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	雙色花椰 雙色花椰+乾蘿蔔-煮	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+香菇+芹菜						
								6.4	2.5	2.4	2.5		808
4	四	胚芽飯 白米+胚芽米	韓式泡菜肉片 豬肉片+自製泡菜-炒	年糕火鍋豆腐煲 板豆腐+年糕+豆皮+時蔬-煮	脆拌高麗 高麗菜+乾蘿蔔+海帶芽-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜						
								6.3	2.6	2.5	2.6		816
5	五	黃金奶醬 雞茸義式麵 麵+雞肉+玉米+時蔬	烤翅小腿 ×2 翅小腿×2-烤	★薯條 ×4 薯條×4-烤	豆干滷味 豆干+白蘿蔔+乾蘿蔔-滷	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+乾蘿蔔						
								6.4	2.5	2.4	2.4		804
8	一	大麥飯 白米+大麥	馬鈴薯燻肉 豬肉塊+馬鈴薯+乾蘿蔔-煮	★麥香雞 ×1 麥香雞×1-烤	錦繡三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇						
								6.3	2.5	2.4	2.5		801
9	二	白飯 白米	和風雞米花 ×4 雞肉×4+洋葱-烤	大阪燒 風味炒蛋 雞蛋+高麗菜+柴魚-炒	熱炒時瓜 時瓜+時蔬-煮	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+湯排						
								6.3	2.5	2.5	2.6		808
10	三	蕎麥飯 白米+蕎麥米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	古早味 四方腐×1 四方腐×1+毛豆-蒸	香菇白菜 大白菜+乾蘿蔔+香菇-煮	青菜	三絲湯 高麗菜+白蘿蔔+金針菇+雞骨						
								6.2	2.5	2.3	2.7		801
11	四	白飯 白米	炸魚排×1 魚排×1-炸	香濃卡菲肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱-煮	蔥爆芥菜 綠豆芽+乾蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 海帶芽+豆腐+柴魚片+味噌						
								6.4	2.5	2.5	2.3		802
12	五	拿坡里 肉醬螺旋麵 螺旋麵+豬絞肉+時蔬	鐵路豬排×1 豬排×1-滷	★可樂餅 ×2 可樂餅×2-烤	脆炒甘藍 高麗菜+乾蘿蔔-炒	青菜	洋芋濃湯 馬鈴薯+雞蛋+乾蘿蔔						肉鬆起酥 麵包
								6.3	2.5	2.6	2.5		806
15	一	小米飯 白米+小米	奶香蘑菇雞 雞肉+洋葱+南瓜+蘑菇+奶粉-煮	義式方干 豆干+洋葱-炒	彩椒條豆 四季豆+彩椒-炒	青菜	日式豚骨湯 高麗菜+豬大骨+香菇						
								6.4	2.6	2.6	2.7		830
16	二	胚芽飯 白米+胚芽米	招牌燻豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	★香鬆 魷魚丸×2 魷魚丸×2+海苔香鬆-烤	蒜拌花椰 花椰菜+時蔬-拌	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+杏鮑菇						
								6.3	2.6	2.4	2.5		809
17	三	白飯 白米	炸卡啦雞排×1 雞排×1-炸	★塔香米糕滷味 甜不辣+四分干+米血糕+乾蘿蔔+九層塔-滷	脆炒鮮筍 竹筍+時蔬-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥						
								6.3	2.5	2.6	2.6		811
18	四	芝麻飯 白米+芝麻	小鱼爆炒肉柳 豬肉柳+豆干+小鱼干+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+乾蘿蔔+洋葱-炒	鮮菇高麗 高麗菜+乾蘿蔔+香菇-炒	有機蔬菜	海苔豆腐湯 板豆腐+海帶芽+薑絲						補助豆奶
								6.5	2.4	2.4	2.4		803
19	五	端午假期放假一天											
22	一	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+蕃茄+洋葱-煮	★壽喜 雞肉丸×1 板豆腐+洋葱+雞肉丸×1+豆皮-煮	快炒銀芽 綠豆芽+時蔬-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+海苔+味噌						
								6.3	2.6	2.6	2.5		814
23	二	糙米飯 白米+糙米	醍醐嫩雞 雞肉+香菇+乾蘿蔔-煮	蒜香豆包×1 豆包×1-滷	酸甜 虎皮蛋×1 雞蛋+玉米+洋葱-烤	青菜	薑絲海根 海帶根+薑-炒						
								6.4	2.6	2.4	2.5		816
24	三	小米飯 白米+小米	蒸肉餅 豬絞肉+玉米+洋葱+蔥-蒸	春川年糕雞 雞肉+年糕+洋葱+乾蘿蔔-煮	金菇時瓜 時瓜+金針菇-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+木耳+乾蘿蔔						
								6.3	2.5	2.6	2.5		806
25	四	地瓜飯 白米+地瓜	醬燒魚排×1 魚排×1-蒸	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋葱+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+豬大骨+薑絲						
								6.4	2.6	2.5	2.5		818
26	五	經典 肉絲炒麵 麵+肉絲+高麗菜+乾蘿蔔	鐵板肉片 肉片+時蔬-炒	★薯 薯×3 薯×3-炸	白菜滷 大白菜+乾蘿蔔+香菇-煮	青菜	山藥雞湯 馬鈴薯+雞骨+山藥+大麥						
								6.3	2.5	2.6	2.6		811
29	一	燕麥飯 白米+燕麥	菲力雞排×1 雞排×1-烤	玉米肉茸 玉米+豬絞肉+青豆-炒	炒甘藍菜 高麗菜+乾蘿蔔+香菇-炒	青菜	筍片湯 竹筍+豬大骨+豆皮						
								6.5	2.5	2.6	2.6		825

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、杏鮑菇之穀物及其製品、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、蛋及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適於其過敏體質者食用

♥多吃膳食纖維的好處有: 1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血膽固醇 4.減少食物中糖類吸收