



統鮮美食115年8-9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：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+肉桂+九層塔-煮	★關東煮 白蘿蔔+米西祥+甜不辣+竹筍+玉米-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.7	815
1	二	大麥飯 白米+大麥	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.4	2.7	810
2	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川貝+蔥-煮	豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	金粒四季 四季豆+玉米-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	6.2	2.5	2.6	2.8	813
3	四	胚芽飯 白米+胚芽	義式奶香白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮	紅燒嫩豆腐 油豆腐+香菇-滷	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		6.4	2.4	2.4	2.7	810
4	五	拿波里肉醬螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	烤雞排×1 雞排×1-炸	★薯條×4 薯條×4-炸	脆拌蕃苳 蕃苳+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8	820
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-煮	炸卡啦香雞排×1 雞排×1-炸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.4	2.7	818
8	二	白飯 白米	醍醐燻雞 雞肉+香菇+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.5	811
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	★麥克雞塊×2 麥克雞塊×2-炸	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋葱		6.2	2.5	2.5	2.7	806
11	五	什錦蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	黑胡椒豬排×1 豬排×1-滷	★燒賣×2 燒賣×2-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海苳湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		6.4	2.6	2.4	2.6	820
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	炸鹹酥雞×4 雞肉×4-炸	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.8	811
15	二	玉米飯 白米+玉米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋葱+蕃茄-煮	★愛心起司燒×1 愛心起司燒×1+白蘿蔔+竹筍+魚卵捲-煮	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋葱-煮	香滷四方腐×1 四角油豆腐×1+香菇-燒	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨	水果	6.1	2.5	2.5	2.8	803
17	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.6	808
18	五	粉紅醬雞茸義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	檸檬烤雞翅×1 雞翅×1-炸	★炸黃金薯球×4 薯球×4-炸	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	★檸檬香柳條×2 雞柳條×2-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
22	二	地瓜飯 白米+地瓜	燒烤翅小腿×2 翅小腿×2-炸	蒜香大溪豆干 豆干+蒜+蔥-煮	蛋香豆薯 豆薯+雞蛋+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	三	白飯 白米	醬鳳梨燻肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	青菜	蕃苳雞湯 蕃苳+雞骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	四	糙米飯 白米+糙米	醬燒虱目魚排×1 虱目魚排-燒	南洋咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+魚露-煮	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	小米飯 白米+小米	蒜泥白肉 豬肉+洋葱+小黃瓜-燒	海苔香鬆虎皮蛋×1 雞蛋×1+海苔香鬆-燒	鐵板苳菜 綠豆苳+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.4	2.5	2.6	2.4	809
蔬食			滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶絲-煮						6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	三	白飯 白米	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	水果	6.3	2.5	2.8	2.4	807

* 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*

♥ 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. 降低血清膽固醇 4. 減少食物中糖類吸收