



# 統鮮美食115年10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 營業部：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   | 全雞   | 豆腐  | 雞肉  | 蔬菜  | 油 | 麵   | 熱   |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|------|-----------------------|------|------|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                                                                                               | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米             | 咖哩豬<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮                     | ★貢丸關東煮<br>貢丸×1+油豆腐+米血糕+甜不辣-煮  | 彩椒條豆<br>四季豆+彩椒-炒         | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽+金針菇   |      | 6.3  | 2.6 | 2.3 | 2.7 |   |     | 815 |     |     |     |     |
| 2                                                                                               | 五  | 台味香蔥雞湯飯<br>白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭 | 鹹酥雞×4<br>雞肉×4-炸                            | ★蒸餃×2<br>蒸餃×2-蒸               | 鍋燒白菜<br>大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒     | 青菜   | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔+豬排骨+芹菜   |      | 肉鬆麵包 |     |     |     |   |     | 6.3 | 2.5 | 2.4 | 2.7 | 810 |
| 5                                                                                               | 一  | 小米飯<br>白米+小米             | 泰式打拋豬<br>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮                   | 烤雞翅×1<br>三節雞翅×1-烤             | 蔥爆銀芽<br>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒      | 青菜   | 鮮瓜鮑菇湯<br>鮮瓜+雞骨+杏鮑菇    |      | 6.2  | 2.5 | 2.6 | 2.8 |   |     | 813 |     |     |     |     |
| 6                                                                                               | 二  | 白飯<br>白米                 | 親子丼<br>雞肉+洋蔥+香菇+金針菇+雞蛋-煮                   | ★魚板煨豆腐<br>豆腐+南瓜+魚板鮑+毛豆-煮      | 螞蟻上樹<br>高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒     | 青菜   | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔     |      | 6.4  | 2.4 | 2.4 | 2.7 |   |     | 810 |     |     |     |     |
| 7                                                                                               | 三  | 紫米飯<br>白米+紫米             | 鐵板肉柳<br>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒                         | 海苔香鬆西式烘蛋<br>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆-炒 | 脆炒高麗<br>高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒     | 青菜   | 竹筍雞湯<br>竹筍+雞骨+油片鮑     | 水果   | 6.3  | 2.5 | 2.6 | 2.8 |   |     | 820 |     |     |     |     |
| 8                                                                                               | 四  | 地瓜飯<br>白米+地瓜             | 炸卡拉雞排×1<br>雞排×1-炸                          | 客家小炒<br>豆干+豬肉絲+魷魚+蔥-炒         | 碧綠花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-煮        | 有機蔬菜 | 三鮮湯<br>大白菜+豬排骨+金針菇+香菇 |      | 6.3  | 2.6 | 2.4 | 2.7 |   |     | 818 |     |     |     |     |
| 9                                                                                               | 五  | 國慶連假放假一天                 |                                            |                               |                          |      |                       |      |      |     |     |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 12                                                                                              | 一  | 玉米飯<br>白米+玉米             | 醃醃豬腳<br>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮                     | 雙色炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒           | 鷹嘴豆奶香洋芋<br>馬鈴薯+鷹嘴豆+乾鬆麥-炒 | 青菜   | 大醬湯<br>豆腐+海帶+杏鮑菇      |      | 6.3  | 2.6 | 2.5 | 2.6 |   |     | 816 |     |     |     |     |
| 13                                                                                              | 二  | 白飯<br>白米                 | 炸魚排×1<br>虱目魚排×1-炸                          | 法式蘑菇雞<br>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+蘑菇-煮    | 海帶三鮮<br>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒    | 青菜   | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+豬排骨+玉米    |      | 6.2  | 2.5 | 2.5 | 2.7 |   |     | 806 |     |     |     |     |
| 14                                                                                              | 三  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米            | 爆炒鹹豬肉<br>豬肉+豆干+蔥-炒                         | ★日式照燒雞肉丸×2<br>雞肉丸×2+柴魚片-燒     | 鮑菇時瓜<br>鮮瓜+杏鮑菇+川耳-煮      | 青菜   | 肉骨茶湯<br>高麗菜+雞骨+油片鮑    | 水果   | 6.4  | 2.6 | 2.4 | 2.6 |   |     | 820 |     |     |     |     |
| 15                                                                                              | 四  | 白飯<br>白米                 | 年糕拌拌雞<br>雞肉+年糕+洋蔥-煮                        | 腰果三色肉茸<br>玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒      | 清炒甘藍<br>甘藍菜+紅蘿蔔-炒        | 有機蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針花+豬排骨+海帶芽  |      | 6.1  | 2.6 | 2.5 | 2.8 |   |     | 811 |     |     |     |     |
| 16                                                                                              | 五  | 招牌肉絲炒麵<br>麵+高麗菜+豬肉絲+香菇   | 蒜味肉條×4<br>豬肉切條×4-燒                         | ★燒賣×2<br>燒賣×2-蒸               | 香菇炒筍<br>竹筍+香菇+蔥-炒        | 青菜   | 玉米蛋花湯<br>玉米+雞蛋+紅蘿蔔    |      | 6.3  | 2.6 | 2.4 | 2.5 |   |     | 809 |     |     |     |     |
| 19                                                                                              | 一  | 糙米飯<br>白米+糙米             | 菲力雞排×1<br>雞排×1-燒                           | 香濃咖哩肉醬<br>馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒        | 芙蓉鮮蔬<br>鮮瓜+金針菇+雞蛋-炒      | 青菜   | 味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌      |      | 6.1  | 2.5 | 2.5 | 2.8 |   |     | 803 |     |     |     |     |
| 20                                                                                              | 二  | 白飯<br>白米                 | 蔥爆肉片<br>豬肉片+洋蔥+蔥-炒                         | ★麥克雞塊×2<br>雞塊×2-烤             | 雙色花椰<br>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒    | 青菜   | 筍絲湯<br>筍絲+雞骨          |      | 6.4  | 2.4 | 2.5 | 2.6 |   |     | 808 |     |     |     |     |
| 21                                                                                              | 三  | 小米飯<br>白米+小米             | 香蔥口水雞<br>雞肉+小黃瓜+蔥-煮                        | 西魯肉<br>白菜+豬肉絲+竹筍+香菇-煮         | 豆干四季<br>四季豆+豆干-炒         | 青菜   | 昆布湯<br>海帶+豬大骨+玉米粒     | 水果   | 6.3  | 2.5 | 2.6 | 2.6 |   |     | 811 |     |     |     |     |
| 22                                                                                              | 四  | 白飯<br>白米                 | 義式香料燉肉<br>豬肉+馬鈴薯+洋蔥+杏鮑菇-煮                  | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                    | 香拌芥菜<br>黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌     | 有機蔬菜 | 白菜雞湯<br>大白菜+雞骨+金針菇    |      | 6.3  | 2.6 | 2.6 | 2.5 |   |     | 814 |     |     |     |     |
| 23                                                                                              | 五  | 蕃茄肉醬捲捲麵<br>麵+蕃茄+豬絞肉+洋蔥   | 薄皮雞腿肉捲×1<br>雞肉捲×1-烤                        | ★薯條×4<br>薯條×4-炸               | 桐花高麗<br>高麗菜+杏鮑菇+葫蘆花-炒    | 青菜   | 巧達濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔    |      | 奶酥麵包 |     |     |     |   |     | 6.4 | 2.6 | 2.5 | 2.7 | 827 |
| 26                                                                                              | 一  | 光復節連假補假一天                |                                            |                               |                          |      |                       |      |      |     |     |     |   |     |     |     |     |     |     |
| 27                                                                                              | 二  | 地瓜飯<br>白米+地瓜             | 佛跳牆<br>豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭-煮<br>沙茶豆包<br>豆包×1-燒 | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒           | 鄉村粉絲<br>白蘿蔔+粉絲+香菇-炒      | 青菜   | 紅豆西米露<br>紅豆+西谷米       |      | 6.3  | 2.5 | 2.5 | 2.6 |   |     | 808 |     |     |     |     |
| 28                                                                                              | 三  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥             | 韓式泡菜雞<br>雞肉+自製韓式泡菜+紅蘿蔔-煮                   | ★海鮮卷×2<br>海鮮卷×2-烤             | 鮮蔬什錦<br>花椰菜+蒜+玉米+川耳-炒    | 青菜   | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄+雞蛋+金針菇    | 水果   | 6.3  | 2.5 | 2.6 | 2.8 |   |     | 820 |     |     |     |     |
| 29                                                                                              | 四  | 白飯<br>白米                 | 紐奧良鮮魚<br>生鮮魚肉+馬鈴薯+洋蔥-燒                     | 田園玉米雞<br>玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒       | 豆皮白菜<br>大白菜+豆皮+木耳-煮      | 有機蔬菜 | 鮮瓜雞湯<br>鮮瓜+雞骨+油豆腐     | 補助豆奶 |      |     |     |     |   | 6.4 | 2.5 | 2.6 | 2.4 | 809 |     |
| 30                                                                                              | 五  | 香蒜肉茸拌飯<br>白米+豬絞肉+玉米+蒜    | 烤雞排×1<br>雞排×1                              | ★可樂餅×2<br>可樂餅×2-炸             | 薑絲海帶<br>海帶絲+薑絲-炒         | 青菜   | 洋芋排骨湯<br>馬鈴薯+豬排骨+蕃茄   |      | 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、含穀質之穀物及其製品、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 |    |                          |                                            |                               |                          |      |                       |      |      |     |     |     |   |     |     |     |     |     |     |

\*本菜單含有中藥類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、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、不適含其過敏體質者食用\*

◆每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？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喔◆