

TS 統鮮美食 110年5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
 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
 營養師：洪雅琦(營養字第8422號) 傳真電話：(02)2999-8811

本公司全面採用國產豬與其製品 產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全蛋	魚	肉	蛋	奶	豆
3	一	白飯 白米	歐風白醬燉雞 雞肉+洋蔥角+馬鈴薯+毛豆仁-煮	柴魚花枝丸X2 ▲花枝丸+柴魚片+黑芝麻-燒	芹香海根 海帶根+芹菜+薑-炒	產銷履歷	蘿蔔湯 白蘿蔔+湯排+紅蘿蔔	水果	6.4	2.5	2.7	2.5	816	
4	二	五穀飯 白米+五穀米	京醬肉柳 豬柳+洋蔥+薑-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	產銷履歷	味噌豆腐湯 海帶芽+洋蔥+豆腐+味噌		6.6	2.6	2.5	2.4	828	
5	三	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+紅蘿蔔-煮	古早味滷肉燥 豆干丁+絞肉+洋蔥+香菇-煮	彩椒花椰 花椰+彩椒-炒	產銷履歷	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔●	起酥肉鬆 麵包	6.5	2.5	2.3	2.4	808	
6	四	大麥飯 白米+大麥	蒜香紅麴滷肉 豬肉+白蘿蔔+紅麴+蒜-油	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	豆芽三色 豆芽+木耳+小黃瓜-炒	★有機蔬菜	筍香雞湯 竹筍+雞骨		6.5	2.7	2.5	2.6	794	
7	五	香菇肉絲油飯 白米+糙米+豬肉絲+香菇	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	烤地瓜薯條X4 地瓜薯條X4-烤	清炒絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷	麵線羹 麵線+木耳+金針菇	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
10	一	紅藜糙米飯 白米+糙米+紅藜麥	蒜泥肉片 肉片+洋蔥-煮	彩蔬蝦仁 玉米+蝦仁+毛豆+豆薯-炒	白菜滷 白菜+筍皮+木耳-煮	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍	水果	6.6	2.5	2.5	2.3	816	
11	二	白飯 白米	無骨雞排X1 雞排-燒	咖哩肉醬鴿蛋X2 馬鈴薯+豬絞肉+鴿蛋+洋蔥-煮●	豆酥四季 四季豆+豆酥+木耳-煮	產銷履歷	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉骨茶包		6.4	2.4	2.6	2.4	801	
12	三	燕麥飯 白米+燕麥	鐵板甜蔥肉絲 豬肉+洋蔥+白芝麻+蔥-炒	茄汁豆腐雞 雞丁+凍豆腐+蕃茄-煮	木耳炒筍 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+蔥	墨西哥 麵包	6.6	2.3	2.3	2.6	809	
13	四	白飯 白米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋+絞肉-蒸	肉片黃瓜 大黃瓜+肉片+紅蘿蔔-煮	★有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐+玉米片+香菇		6.4	2.6	2.5	2.3	809	
14	五	紅蔥雞肉飯 白米+雞肉+紅蔥頭	炸豬排X1 豬排X1-炸	韓式泡菜魚輪 ▲魚輪+大白菜+紅蘿蔔+金針菇+蔥-煮	香菇豆干 豆干+香菇+紅蘿蔔-油	產銷履歷	冬瓜雞湯 冬瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.2	2.6	2.4	2.5	802	
17	一	白飯 白米	沙茶蔥爆雞 雞肉+川耳+洋蔥+蔥-炒	卡菲醬獅子頭X2 ▲獅子頭+馬鈴薯+南瓜-煮●	蝦米蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	6.5	2.3	2.5	2.5	803	
18	二	五穀飯 白米+五穀	冬瓜栗子燜肉 豬肉+冬瓜+栗子-煮	鹽麩小雞腿X2 小雞腿-煮	炒花椰菜 雙色花椰菜+香菇+蒜-炒	產銷履歷	竹筍雞湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.6	2.3	790	
19	三	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥-煮	爆炒肉片 豬肉+蔬菜-炒	彩繪高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔●	香蒜麵包	6.1	2.7	2.3	2.6	818	
20	四	糙米飯 白米+糙米	叉燒肉條X4 豬肉條X4	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+蕃茄+蔥-炒	茼蒿海絲 海帶絲+茼蒿+芹菜-炒	★有機蔬菜	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.4	2.6	2.5	2.3	809	
21	五	白醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+杏鮑菇+玉米+洋蔥	烤雞排X1 雞排X1-烤	炸三角薯餅X2 ▲三角薯餅X2-炸	蘿蔔滷味 白蘿蔔+香菇+玉米片+滷	產銷履歷	日式豚骨湯 高麗菜+海帶芽+湯排	水果	6.3	2.6	2.6	2.4	809	
24	一	地瓜飯 白米+地瓜	桂林排骨 豬肉角+洋蔥+蒜-燒	筍香菇雞 竹筍+雞肉+香菇-油	鹹蛋黃玉米 玉米+鹹蛋黃+毛豆-炒	產銷履歷	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳	水果	6.5	2.5	2.6	2.3	811	
25	二	白飯	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	產銷履歷	養生湯 芋頭+西谷米		6.2	2.6	2.5	2.4	800	
25	二		客家小炒 豆干+蔥-炒						6.2	2.4	2.7	2.2	781	
26	三	小米飯 白米+小米	蒸肉餅 豬肉+冬粉+雞蛋+蝦米+木耳-蒸	海鮮花枝堡X1 ▲花枝堡X1-炸	芝麻四季 四季豆+芝麻+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+芹菜+雞骨	菠蘿麵包	6.6	2.5	2.3	2.6	824	
27	四	白飯 白米	雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	塔香燒肉 豬肉片+九層塔+豆豉+鮑菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	★有機蔬菜	紅蔥米粉湯 粗米粉+木耳+肉絲+紅蔥頭		6.5	2.4	2.6	2.3	804	
28	五	飄香酢醬滷肉飯 白米+豬絞肉+豆干丁+香菇	蘑菇醬豬排X1 豬排X1+蘑菇醬-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥+蔥-炒	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	產銷履歷	味噌菇湯 金針菇+香菇+豆腐	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
31	一	白飯 白米	麻婆豆腐魚 魚肉+豆腐+豬絞肉+蔥+洋蔥-煮	韓式肉片炒雜菜 豬肉片+韓式冬粉+青菜+白芝麻-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川耳-煮	產銷履歷	高山金針湯 金針菇+木耳+雞骨	水果	6.5	2.5	2.6	2.3	811	

本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、熱質穀物、豆、魚及其製品，不適其過敏體質者食用

眼睛是靈魂之窗★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。