

TS 統鮮美食 110年6+7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：洪雅琪(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	全穀	魚	蛋	奶	油	糖
六月														
1	二	白飯 白米	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	烤肉醬肉柳 肉絲+洋蔥+金針菇+芝麻-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+香菇+湯排			6.6	2.6	2.5	2.4	828
2	三	胚芽飯 白米+胚芽米	炸排骨酥 豬肉塊+炸	肉燥蒸蛋 雞蛋+絞肉+蒸	雙色花椰 青花菜+白花菜+彩椒-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋●			6.5	2.5	2.3	2.4	809
3	四	白飯 白米	醬爆雞丁 雞肉+杏鮑菇+四季豆-炒	韓式泡菜豬 自製泡菜+肉片+紅蘿蔔+豆皮-燒	螞蟻上樹 冬粉+洋蔥+絞肉+木耳-炒	★有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌			6.5	2.7	2.5	2.6	794
4	五	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵條+絞肉+玉米+蘑菇醬	叉燒肉條X4 豬肉條X4-燒	豬肉蒸餃X2 ▲蒸餃X2-蒸	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果		6.4	2.4	2.5	2.5	809
7	一	白飯 白米	鹹酥雞X4 雞肉X4+九層塔-炸	肉燥鵝蛋X2 豆干丁+豬絞肉+鵝蛋X2+洋蔥-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-燉	產銷履歷	黃瓜鮑菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+湯排	水果		6.6	2.5	2.5	2.3	816
8	二	紅藜大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	椰香咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+椰奶粉-煮●	柴魚花枝丸X2 花枝丸X2+海苔絲+柴魚片-燒	雞絲蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+雞肉-煮	產銷履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+蔥			6.4	2.4	2.6	2.4	801
9	三	白飯 白米	親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+香菇-煮	爆炒鹹豬肉 高麗菜+自製鹹豬肉+蔥-炒	香菇筍絲 竹筍+香菇-煮	產銷履歷	昆布排骨湯 海帶+紅蘿蔔+湯排	起酥肉鬆 麵包		6.6	2.3	2.3	2.6	809
10	四	五穀飯 白米+五穀米	客家福菜豬 豬肉片+筍乾+梅菜-煮	烤雞翅 雞翅X1-烤	芹香豆芽 豌豆芽+木耳+芹菜-炒	★有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+雞骨+肉骨茶包			6.4	2.6	2.5	2.3	809
11	五	古早味 香菇油飯 白米+豬肉絲+香菇+紅蔥頭	烤雞肉捲X1 雞肉捲-烤	地瓜薯條X4 地瓜薯條X4-烤	芝香四季 四季豆+白芝麻-炒	產銷履歷	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳●	水果		6.2	2.6	2.4	2.5	802
14	一	~端午節~放假												
15	二	白飯 白米	炸豬排X1 豬排X1-炸	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+紅蘿蔔+芹菜-燒	蒜拌花椰 花椰菜+蒜-拌	產銷履歷	味噌豆腐湯 海帶芽+豆腐+味噌	水果		6.2	2.5	2.6	2.3	790
16	三	紫米飯 白米+紫米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔-煮	格子魚板燒X1 ▲魚板燒X1-煮	肉片高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豬肉片-炒	產銷履歷	香菇竹筍湯 竹筍+紅蘿蔔+湯排	菠蘿麵包		6.3	2.2	2.3	2.6	818
17	四	白飯 白米	手打蒸肉餅 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+南瓜+蝦米-蒸	海苔玉米炒蛋 雞蛋+玉米+海苔粉-炒	豆皮絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+豆皮-煮	★有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔●			6.4	2.6	2.5	2.3	809
18	五	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	滷蛋X1 雞蛋X1-滷	滷海帶結 海帶結+蔬菜-滷	產銷履歷	白菜排骨湯 大白菜+木耳+湯排	水果		6.3	2.6	2.6	2.4	809
21	一	白飯 白米	爆炒肉柳 豬肉柳+豆干片+蔥-炒	麥克雞塊X2 ▲麥克雞塊X2-炸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果		6.6	2.5	2.5	2.3	816
22	二	燕麥飯 白米+燕麥	無骨雞排X1 無骨雞排X1-燒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+奶粉-炒●	海帶三絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔-拌	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+杏鮑菇+薑絲+湯排			6.4	2.4	2.6	2.4	801
23	三	白飯 白米	滷豬腳 豬肉+豬腳+鮮竹筍+蔥-滷	雞肉串X1 雞肉串X1-燒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	麵線羹 紅麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	香蒜麵包		6.6	2.3	2.3	2.6	809
24	四	小米飯 白米+小米	蜜汁骰子雞 雞肉+洋蔥-燒	咖哩凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥-煮	開陽白菜 大白菜+香菇+蝦米-燉	★有機蔬菜	金針排骨湯 金針花+木耳+湯排			6.4	2.6	2.5	2.3	809
25	五	雞粒炒飯 白米+雞肉+玉米+菜脯	滷豬排X1 豬排X1-滷	薯餅X3 薯餅X3-烤	炒高麗菜 高麗菜+蒜末-炒	產銷履歷	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌	水果		6.2	2.6	2.4	2.5	802
28	一	紅藜糙米飯 白米+紅藜麥+糙米	豆豉燉雞 雞肉+杏鮑菇+豆豉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	川耳蒲瓜 蒲瓜+川耳+紅蘿蔔-燒	產銷履歷	竹筍排骨湯 竹筍+湯排	水果		6.5	2.5	2.6	2.3	811
29	二	白飯 白米	薑汁燒肉 肉片+金針菇+薑-燒	蒸蛋 雞蛋+蔥+香菇-蒸	腰果玉米 玉米+毛豆+芋頭+腰果-炒	產銷履歷	養生湯 綠豆+洋蔥仁+芋圓			6.2	2.6	2.5	2.4	800
29	二		快炒豆雞 豆雞+蔬菜-炒							6.2	2.4	2.7	2.2	781
30	三	大麥飯 白米+大麥	蜂蜜檸檬雞 雞肉+洋蔥+彩椒+蜂蜜+檸檬汁-燒	瓜仔肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+南瓜-炒	脆拌黃豆芽 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-拌	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	蜂蜜麵包		6.6	2.5	2.3	2.6	824

七月

1	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-燉	黃金泡菜豆腐 豆腐+自製黃金泡菜+蔥-煮	炒綠花椰 青花菜+杏鮑菇+紅蘿蔔-拌	★有機蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+紅蘿蔔+雞骨			6.5	2.4	2.6	2.3	804
---	---	----------	----------------------	-------------------------	-----------------------	-------	--------------------	--	--	-----	-----	-----	-----	-----

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，不適合其過敏體質者食用
 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。