



統鮮美食114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：陳芝庭(營養字第0651號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	芝麻飯 白米+芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+蔥-燉	麥香雞堡排X1 麥香雞堡X1-烤	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚片		6.4	2.7	2.4	2.4	819
3	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	粟米滑蛋肉茸 玉米+雞蛋+豬絞肉+毛豆-炒	川耳時瓜 瓜+川耳-煮	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.5	813
4	三	紫米飯 白米+紫米	黑胡椒 鐵板肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	鹹水雞 百頁+雞肉+小黃瓜+川耳-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+雞骨+香菇	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
5	四	白飯 白米	酸甜果香 骰子雞 雞肉X3+百香果-燒	拌飯肉燥嫩腐 嫩油腐+豬肉+洋蔥+香菇-煮	韭菜銀芽 綠豆芽+韭菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬排骨湯 高麗菜+豬大骨+金針菇		6.2	2.7	2.4	2.5	809
6	五	蘑菇肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蘑菇	醬燒豬排X1 豬排X1-油	炸薯條X5 薯條X5-炸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.6	2.5	2.4	807
9	一	小米飯 白米+小米	雞肉南蠻漬 雞肉+白芝麻+黑芝麻-燒	日式薑汁燒肉 洋蔥+豬肉+金針菇+香菇+蔥-煮	脆炒四季 四季豆+木耳-炒	青菜	海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+薑絲		6.2	2.5	2.6	2.7	808
10	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蜂蜜-煮	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+豆酥+蒜+蔥-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+香菇-炒	青菜	小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌		6.3	2.6	2.6	2.8	827
11	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	塔香米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	蝦皮甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒	青菜	高山金針湯 金針花+豬大骨+香菇	水果	6.5	2.4	2.3	2.6	810
12	四	白飯 白米	蒸魚排X1 生鮮魚排X1-蒸	春川起司年糕雞 自製泡菜+雞肉+年糕+紅蘿蔔+起司-煮	花生海結 海帶結+花生-油	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.5	2.4	821
13	五	青醬雞肉 義式麵 麵+雞肉+青醬	炸雞排X1 雞排X1-炸	燒賣X2 燒賣X2-蒸	肉絲鮮筍 竹筍+豬肉絲+香菇-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨+杏鮑菇	巧克力 夾心麵包	6.6	2.4	2.5	2.4	813
16	一	大麥飯 白米+大麥	泰式打拋肉片 豬肉片+洋蔥+蕃茄+九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔	青菜	三絲雞湯 竹筍+雞骨+紅蘿蔔+木耳		6.5	2.5	2.3	2.6	817
17	二	白飯 白米	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚+芹菜+蔥-炒	金瓜白菜 大白菜+南瓜+香菇-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.5	813
18	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+蔥-燒	蝦捲X2 蝦捲X2-炸	清炒時瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+柴魚片	水果	6.2	2.7	2.3	2.6	811
19	四	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉+冬瓜+花瓜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	針菇海絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+木耳		6.3	2.6	2.5	2.6	816
20	五	香鬆野菜 雞肉炊飯 白米+雞肉+香菇+毛豆+柴魚	滷豬排X1 豬排-油	關東煮 黑輪+小貢丸X1+竹輪+油豆腐+玉米-煮	紅蔥芽菜 黃豆芽+紅蔥頭-炒	青菜	日式豚骨湯 大白菜+豬大骨+金針菇		6.4	2.6	2.5	2.6	823
23	一	白飯 白米	芝香蜜汁雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-炒	西魯肉 大白菜+豬肉+豆皮+雞蛋+香菇-煮	薑絲海根 海帶根+薑絲-煮	青菜	大麥排骨湯 洋芋+豬大骨+大麥		6.5	2.5	2.3	2.5	813
24	二	小米飯 白米+小米	醍醐滷味 豆干+豆包+香菇-油	海苔虎皮蛋X1 雞蛋+海苔-燒	三色高麗 高麗菜+紅蘿蔔+玉米-炒	青菜	綠豆QQ圓 QQ圓+綠豆		6.5	2.5	2.5	2.4	813
			醍醐滷肉 豬肉塊+冬瓜+香菇-油						6.6	2.5	2.5	2.5	825
25	三	白飯 白米	炸鹹酥雞 雞肉X4-炸	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-煮	熱炒筍片 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
26	四	白飯 白米	黃金泡菜魚 魚丁+自製黃金泡菜+蔥-炒	蒜蓉醬佐四方腐X1 四方腐X1+蒜蓉醬-煮	洋芋條豆 四季豆+馬鈴薯-炒	有機蔬菜	鮮瓜雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇	補助豆漿	6.3	2.5	2.6	2.6	811
27	五	台式肉絲 炒米粉 米粉+豬肉+高麗菜+香菇	菲力雞排X1 雞排X1-燒	鍋貼X2 鍋貼X2-燒	開陽時瓜 時瓜+紅蘿蔔+蝦米-煮	青菜	味噌昆布湯 海帶+玉米+紅蘿蔔	菠蘿麵包	6.4	2.6	2.5	2.5	818

本菜單含有甲殼類、芒果、含麩質之穀物、大豆、花生、堅果類、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、奶類及其製品、魚類及其製品、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。