統鮮美食115年11月菜單三重高中

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品.本校未使用輻射污染食品.　　營養師：洪雅琇(營養字第8422號)陳芝庭(營養字第6651號)施佳儀(營養字第12425號)

本公司使用的豬肉產地為台灣　　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　傳真電話：(02)2999-8811

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
2	一	糙米飯 白米+糙米	醍醐嫩雞 雞肉+香菇-煮	蒜炒甜不辣 甜不辣+紅蘿蔔-炒	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米粒		6.6	2.4	2.5	2.3	808
3	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	黑糖滷味 豆干+油豆腐+玉米筍+蓮藕-滷	彩繪四季 四季豆+彩椒-炒	履歷蔬菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+柴魚片		6.5	2.4	2.5	2.4	806
4	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式照燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆+腰果-炒	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808
5	四	白飯 白米	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔-炒	肉末粉絲 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.4	808
6	五	拿坡里肉醬義式麵 麵+豬絞肉+蕃茄+玉米+洋蔥	醬燒雞排X1 雞排X1-油	★薯條X4 薯球X4-炸	芹香海絲 黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒	履歷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.5	2.6	801
9	一	紅藜胚芽飯 白米+紅藜麥+胚芽米	香濃咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-烤	川耳鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+川耳-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+金針菇		6.4	2.7	2.4	2.3	814
10	二	白飯 白米	蒲燒鯛X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油鹽麴肉片 豬肉片+高麗菜+蔥-炒	春川年糕雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	韭香銀芽 豆芽菜+時蔬+韭菜-炒	履歷蔬菜	大醬湯 豆腐+海帶芽+赤味噌	水果	6.3	2.6	2.3	2.6	811
12	四	白飯 白米	起司奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+香菇-炒	碧綠西蘭花 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.2	2.7	2.4	2.3	800
13	五	肉絲蛋炒飯 白米+時蔬+豬肉絲	★炸 日式豬排X1 豬排X1-炸	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	紅仁高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	昆布雞湯 海帶片+雞骨+杏鮑菇		6.3	2.5	2.5	2.5	804
16	一	玉米飯 白米+玉米	菲力雞排X1 雞排x1-烤	義式肉醬薯塊 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	芙蓉時瓜 時瓜+雞蛋+金針菇-炒	履歷蔬菜	味噌海芽湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.2	2.5	2.6	2.7	808
17	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	蟳絲豆腐煲 豆腐+南瓜+蟳味絲-煮	木耳花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.5	2.5	2.3	2.4	808
18	三	胚芽飯 白米+胚芽米	親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+金針菇-煮	回鍋肉 豆干+豬肉+蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-煮	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
19	四	白飯 白米	紅咖哩燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+蕃茄+洋蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	翡翠黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-炒	有機蔬菜	三絲湯 高麗菜+雞骨+香菇+杏鮑菇		補助豆漿 5.0	2.6	2.4	2.4	818
20	五	白醬雞肉捲捲麵 麵+雞肉+玉米+洋蔥	紐澳良烤雞排X1 雞排X1-烤	★可樂餅X2 可樂餅X2-炸	乾煸四季 四季豆+芝麻-炒	履歷蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.2	2.5	803
23	一	地瓜飯 白米+地瓜	芝香烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	田園三色雞粒 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	南瓜津白 大白菜+南瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+海帶		6.6	2.4	2.5	2.3	808
24	二	白飯 白米+	燒烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	哨子肉醬 豆干+豬絞肉+雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	紅藜鷹嘴豆 馬鈴薯+鷹嘴豆+時蔬+紅藜麥-煮	履歷蔬菜	金菇排骨湯 金針花+豬大骨+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.5	813
25	三	小米飯 白米+小米	蒙古孜然肉柳 豬肉柳+豆干+蔥-炒	綜合關東煮 米血糕+白蘿蔔+黑輪+魚卵捲-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+香菇	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804
26	四	白飯 白米	三杯鮮魚 生鮮魚塊+豆腐+九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	花椰百匯 花椰菜+蒟蒻-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.6	803
27	五	台式什錦炒麵 麵+時蔬+豬肉絲	蒜泥燒肉 豬肉片+洋蔥-拌	★海鮮丸X2 海鮮丸X2-炸	熱炒甘藍 甘藍菜+紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+雞骨+黃豆芽		6.3	2.5	2.3	2.6	803
30	一	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜+紅蘿蔔-燒	菜脯炒蛋 雞蛋+洋蔥+菜脯+蔥-炒	螞蟻上樹 時蔬+粉絲+豬絞肉-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+木耳		6.3	2.5	2.6	2.7	815

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

天天五蔬果，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

★代表油炸食品