統鮮美食115年8-9月菜單 三重高中

本店豬原料 原產地 臺灣

＊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6651號)

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
31	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-煮	關東煮 白蘿蔔+米血糕+甜不辣+竹輪+玉米-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.3	2.6	2.3	2.7	815
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+香菇-炒	青菜	酸辣清湯 豆腐+金針菇+木耳		6.3	2.5	2.4	2.7	810
2	三	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+川耳+蔥-煮	豬肉壽喜燒 大白菜+豆腐+金針菇+豬肉+豆皮-煮	金粒四季 四季豆+玉米-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨	水果	6.2	2.5	2.6	2.8	813
3	四	白飯 白米	義式奶香 白醬豬 豬肉+馬鈴薯+南瓜+洋香菜-煮	紅燒嫩油腐 油豆腐+香菇-滷	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		6.4	2.4	2.4	2.7	810
4	五	拿波里肉醬 螺旋麵 麵+玉米+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	烤雞排X1 雞排X1-烤	薯條X4 薯條X4-炸	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.6	2.8	820
7	一	五穀飯 白米+五穀米	無錫排骨 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+蔥-燉	濃湯雞粒豆腐 豆腐+雞肉+玉米+南瓜-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.4	2.7	818
8	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	肉絲竹筍 竹筍+豬肉絲+蔥-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.4	2.5	2.5	2.5	811
9	三	大麥飯 白米+大麥	韓國泡菜燒肉 豬肉片+自製泡菜+蔥-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄雞湯 蕃茄+雞骨+玉米	水果	6.3	2.6	2.5	2.6	816
10	四	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+玉米筍+紅蘿蔔-煮	拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+金針菇+洋蔥		6.2	2.5	2.5	2.7	806
11	五	什錦 蛋炒飯 白米+玉米+雞蛋+毛豆	黑胡椒豬排X1 豬排X1-滷	燒賣X2 燒賣X2-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇-煮	青菜	薑絲海芽湯 雞蛋+海帶芽+薑絲		6.4	2.6	2.4	2.6	820
14	一	燕麥飯 白米+燕麥	炸鹹酥雞X4 雞肉X4-炸	西魯肉 大白菜+竹筍+豬肉絲+金針菇+雞蛋-煮	鮮蔬百匯 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨		6.1	2.6	2.5	2.8	811
15	二	白飯 白米	義式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+蕃茄-煮	愛心起司燒X1 愛心起司燒X1+白蘿蔔+竹輪+魚卵捲-煮	翡翠三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	蛋花湯 高麗菜+雞蛋+味噌		6.3	2.6	2.4	2.5	809
16	三	小米飯 白米+小米	法式香草雞 雞肉+玉米筍+洋蔥-煮	腰果玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	筍絲排骨湯 筍絲+豬大骨	水果	6.1	2.5	2.5	2.8	803
17	四	白飯 白米	京醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	洋芋歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.4	2.4	2.5	2.6	808
18	五	粉紅醬雞茸 義式麵 麵+馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇	檸檬烤雞翅X1 雞翅X1-烤	黃金薯球X3 薯球X3-烤	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		補助豆漿 6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-滷	檸香雞柳條X2 雞柳條X2-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.6	2.5	814
22	二	地瓜飯 白米,地瓜	肉骨茶燉雞 雞肉+高麗菜+香菇+枸杞-煮	蒜香大溪豆干 豆干+蒜+蔥-煮	鮑菇鮮瓜 瓜+鮑菇-煮	青菜	玉米排骨湯 玉米+豬大骨+蕃茄		6.4	2.6	2.5	2.7	827
23	三	白飯 白米	醬鳳梨燉肉 豬肉+冬瓜+醬鳳梨-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	和風海帶 海帶根+白芝麻-炒	青菜	黃芽雞湯 黃豆芽+雞骨	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
24	四	日式豚肉 烏龍麵 烏龍麵+高麗菜+肉絲+柴魚	烤雞排X1 雞排X1-烤	蒸餃X2 蒸餃X2-蒸	快炒綠花 綠花椰+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.5	2.6	2.8	820
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	小米飯 白米+小米	炸雞翅X1 雞翅X1-炸	滷味拼盤 豆干+百頁+玉米筍+海帶結-煮	鐵板芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+南瓜		6.4	2.5	2.6	2.4	809
30	三	白飯 白米	豆瓣鮮魚 魚丁+豆腐+蔥-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	塔香粉絲 高麗菜+粉絲+木耳+九層塔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑絲	水果	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

♥多吃膳食纖維的好處有：1.增加飽足感 2.預防便秘及腸癌 3.降低血清膽固醇 4.減少食物中糖類吸收