

7-11 統鮮美食 113年8-9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，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	全穀類	豆類	蔬菜	油脂	熱量
30	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	柴魚關東煮 米血糕+黑輪+魚卵捲+白蘿蔔-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	日式豆腐湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.4	2.5	2.6	815
2	一	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉塊+杏鮑菇+南瓜+洋蔥+起司-煮	杏片蜜汁豆干 豆干+杏仁片-燒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬湯排		6.3	2.4	2.6	2.6	803
3	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	鐵板洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦香高麗 高麗菜+芋頭+香菇+蝦皮-炒	青菜	海帶湯 海帶片+凍豆腐+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	檸香烤雞翅 三節雞翅-烤	薯條 薯條*4-烤	脆炒竹筍 竹筍+香菇-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.5	2.7	820
5	四	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒豚肉鍋 豬肉片+年糕+洋蔥+金針菇-煮	筑前煮 雞肉塊+香菇+玉米+蓮藕+紅蘿蔔-煮	吻魚四季豆 四季豆+吻仔魚-炒	有機蔬菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+豆皮		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6	五	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉-炸	蘿蔔排骨 白蘿蔔+豬肉塊+紅蘿蔔+香菇+芹菜+香菜-煮	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.4	2.6	2.6	2.6	825
9	一	大麥飯 白米, 大麥	黃金蜜醬魚排 魚排-燒	法式蘑菇燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+蘑菇-煮	椰菜百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨+香菇		6.3	2.6	2.3	2.6	811
10	二	白飯 白米	塔燒三杯雞 雞肉塊+杏鮑菇+九層塔-燒	雙鮮豆腐羹 板豆腐+蝦仁+豬絞肉+玉米+毛豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉+木耳-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	三	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	炸日式 脆皮豬排 豬排-炸	鮮肉餃子 豬肉蒸餃*2-蒸	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	鮑菇雞湯 時瓜+雞骨+杏鮑菇	水果	6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	四	地瓜飯 白米, 地瓜	糖醋脆皮雞 雞肉塊+洋蔥-燒	貢丸飄香滷味 貢丸*1+白蘿蔔+油豆腐+香菇-煮	田園玉米 玉米粒+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	高山金針湯 金針花+豬湯排		6.3	2.5	2.5	2.6	808
13	五	白飯 白米	滷豬腳 豬肉塊+豬腳+竹筍-煮	海苔虎皮蛋 雞蛋+海苔-燒	開陽白菜 大白菜+南瓜+木耳+蝦米-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	一	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	客家小炒 豆干+豬肉絲+魷魚+芹菜+蔥-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞+杏鮑菇-煮	青菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+海帶芽+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811
18	三	奶香雞茸 義大利麵 麵+杏鮑菇+玉米+雞茸	鐵路豬排 豬排-油	炸薯球 薯球*4-炸	繽紛四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
19	四	白飯 白米	蒲燒魚排 蒲燒魚-蒸	黃金高升 獅子頭 獅子頭*1+年糕+紅蘿蔔+南瓜-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	筍絲湯 竹筍+豬湯排+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	五	玉米飯 白米, 玉米	蒜泥肉片 豬肉片+豆芽菜+小黃瓜+蒜-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	花生海結 海帶結+花生-滷	青菜	芹香雞湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.2	2.6	2.4	2.5	802
23	一	地瓜飯 白米, 地瓜	親子丼 雞肉塊+洋蔥+雞蛋-煮	香鬆海鮮丸 海鮮丸*2+香鬆-燒	爆皮白菜 大白菜+紅蘿蔔+爆皮+木耳-煮	青菜	日式豚骨湯 馬鈴薯+玉米+豬湯排		6.2	2.6	2.4	2.5	802
24	二	白飯 白米	回鍋肉 豬肉片+豆干+高麗菜+蔥-煮	麥香雞 麥香雞*1-燒	紅絲花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+紅蘿蔔		6.2	2.7	2.5	2.6	816
25	三	日式豚肉 炒烏龍 麵+高麗菜+豬肉絲	炸香雞排 雞排-炸	薯塊歐姆蛋 雞蛋+馬鈴薯+地瓜+毛豆-炒	脆炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	海帶藕排湯 海帶+蓮藕+豬湯排	水果	6.3	2.5	2.5	2.6	808
26	四	白飯 白米	泰式打拋肉 豬絞肉+豆薯+蕃茄-煮	薑黃椰奶雞 雞肉塊+油豆腐+紅蘿蔔+青豆-煮	芹香綠豆芽 綠豆芽+木耳+芹菜-炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 高麗菜+雞蛋+南瓜		6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	五	五穀飯 白米, 五穀米	栗子燒魚 魚肉+大白菜+芋頭+栗子+香菇-燒	香蒜玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	脆炒筍絲 竹筍+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄豆腐湯 豆腐+蕃茄	補助豆奶	6.3	2.5	2.5	2.5	804
30	一	白飯 白米	銅盤芝香烤肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+芝麻-煮	韓式泡菜豆腐 板豆腐+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	雜菜粉絲 綠色蔬菜+冬粉+木耳-炒	青菜	大醬湯 白蘿蔔+鮮菇+海帶芽		6.5	2.4	2.4	2.5	808

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

★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。