

TS 統鮮美食 113年10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	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	金雞 塊	豆腐 肉	蔬菜	油 類	熱 量
1 二	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-烤	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱+青豆-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+枸杞		6.4	2.6	2.6	2.6	825
2 三	蘑菇肉醬 鐵板麵 麵+豬絞肉+蕃茄+蘑菇	黑胡椒豬柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒	滷味 豆干+油豆腐+杏鮑菇-油	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
3 四	糙米飯 白米+糙米	三杯米糕雞 雞肉+米血糕+九層塔-煮	甜蔥歐姆蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+豆酥-炒	有機 蔬菜	竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇		6.5	2.5	2.5	2.6	822
4 五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	麥克雞塊 雞塊X2-炸	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.5	2.6	816
7 一	白飯 白米	蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+玉米筍+蔥-煮	沙茶魷魚三鮮 竹筍+豬肉片+魷魚-炒	韭香銀芽 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.2	2.6	2.5	2.5	804
8 二	地瓜飯 白米+地瓜	無錫燒肉 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	金粒炒蛋 雞蛋+玉米+毛豆-炒	鄉村粉絲 洋葱+粉絲+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+香菇		6.4	2.6	2.6	2.4	816
9 三	肉燥 雞滷飯 白米+雞肉+豬絞肉	香草 烤雞翅 雞翅-烤	蒸餃 鮮肉蒸餃X2-蒸	玉筍時瓜 時瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	青菜	榨菜排骨湯 金針菇+豬大骨+榨菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818
10 四	!!!雙十國慶放假一天!!!											
11 五	芝麻飯 白米+芝麻	黃金 虱目魚排 虱目魚排X1-炸	打拋豬 豬絞肉+蕃茄+洋葱+九層塔-煮	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-煮	青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.2	2.5	2.4	2.6	799
14 一	小米飯 白米+小米	韓式泡菜豬 豬肉片+自製泡菜+紅蘿蔔-煮	滷四角嫩腐 油豆腐+紅蘿蔔+香菇-油	芝麻條豆 條豆+白芝麻-炒	青菜	黃芽雞湯 黃豆芽+蕃茄+雞骨		6.3	2.5	2.5	2.7	813
15 二	白飯 白米	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+洋葱+蕃茄-炒	豆皮花椰 綠花椰+白花椰+豆皮-炒	青菜	昆布鮑菇湯 海帶+豬大骨+杏鮑菇		6.3	2.5	2.5	2.6	808
16 三	白醬鮮菇 義式麵 麵+雞肉+杏鮑菇+玉米粒	鐵路豬排 豬排-油	炸 薯條 薯條-炸	*蝦香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蝦皮-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.4	2.6	820
17 四	白飯 白米	沙茶炒雞 雞肉+洋葱+蔥-煮	三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-炒	花生海帶 海帶+花生-煮	有機 蔬菜	小魚味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+小魚乾		6.4	2.4	2.4	2.5	801
18 五	玉米飯 白米+玉米	叉燒肉條 豬肉切條X4-烤	咖哩洋芋雞 馬鈴薯+雞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮	魚板三絲 綠豆芽+魚板+黑胡椒-煮	青菜	酸菜雞湯 竹筍+雞骨+酸菜		6.3	2.7	2.5	2.6	823
21 一	白飯 白米	糖醋雞塊 雞肉+洋葱-塊	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	針菇時瓜 時瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	洋芋豚骨湯 馬鈴薯+豬大骨+玉米		6.3	2.4	2.5	2.6	801
22 二	糙米飯 白米+糙米	瓜仔肉 豬絞肉+碎瓜+香菇-煮	麥香雞 麥香雞X1-烤	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	金針雞湯 金針菇+雞骨+油片絲		6.3	2.6	2.4	2.3	800
23 三	青醬雞茸 義式大肉麵 麵+雞肉+洋葱+紅蘿蔔	炸椒鹽 翅小腿 翅小腿-炸	燒賣 豬肉燒賣X2-蒸	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	蘿蔔油腐湯 白蘿蔔+油豆腐+豬大骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.8	822
24 四	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮	蒜香花椰 綠花椰+白花椰+香菇+蒜-炒	有機 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋葱		6.2	2.6	2.5	2.5	804
25 五	燕麥飯 白米+燕麥	義式香草雞 雞肉+蕃茄+洋葱+彩椒+義式香料-煮	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	豚肉蘿蔔 白蘿蔔+豬肉塊+玉米-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	補助豆奶	6.3	2.5	2.5	2.6	808
28 一	五穀飯 白米+五穀米	咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蔬食拼盤 百頁+豆皮+紅蘿蔔+小黃瓜+木耳-煮	花椰百匯 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+大參		6.3	2.5	2.4	2.6	806
29 二	白飯 白米	豉汁鮮魚 生鮮魚肉+豆腐+豆豉+蔥-塊	蜜醬獅子頭 獅子頭+洋葱-煮	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌海芽湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.3	2.6	2.5	2.5	811
30 三	蒜香肉茸 炒飯 白米+豬絞肉+蒜+起司	炸日式 脆皮豬排 豬排X1-炸	海苔香鬆 海鮮丸X2+海苔香鬆-塊	玉米三色 玉米+豆薯+毛豆-炒	青菜	蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	6.3	2.5	2.4	2.6	806
31 四	白飯 白米	孜然風味雞 雞肉+杏鮑菇+洋葱+紅蘿蔔-炒	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機 蔬菜	三絲排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇+紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.5	811

* * * 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 * * *

◆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呢◆