

高統鮮美食 | 12年8-9月菜單



幼華高中

* 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路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	主菜2	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附註	全數	百果	蔬菜	油脂	糖質
30	三	大麥飯 白米、大麥	京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-炒	炸雞翅 雞翅X1-炸	蟬絲煨豆腐 豆腐+蟬絲+南瓜醬+毛豆-煮	螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	金菇海芽湯 海芽+味噌+金針菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
31	四	蔥爆肉絲炒飯 白米+豬肉絲+玉米	乾燒醬雞丁 雞肉塊+洋蔥-燒	鮮肉丸子 獅子頭X1+時蔬-煮	*玉米起司奶醬炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔+起司-炒	紅仁時瓜 時瓜+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線+筒絲+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
1	五	糙米飯 白米+糙米	咖哩豬 豬肉塊+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	紅燒雞丁 雞肉+白豆干+時蔬-油	*柴魚關東煮 米血糕+油豆腐+蝦球+黑輪-煮	香菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	檸檬愛玉 愛玉+檸檬		6.4	2.5	2.4	2.6	813
4	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉塊+竹筍+九層塔-炒	蘿蔔排骨羹 白蘿蔔+豬肉塊+芹菜-煮	麻薯球 麻薯球X2-炸	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+湯排+香菇		6.3	2.6	2.5	2.6	816
5	二	義大利麵 麵	港式叉燒肉 豬肉條-燒	番茄肉醬 絞肉+番茄+玉米-煮	*洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	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		6.5	2.5	2.4	2.5	815
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥米	甜雞醬煨雞 雞肉塊+洋蔥+豆豉-煮	香干肉絲小炒 豆干+豬肉絲+蔥-炒	海鮮捲 海鮮捲(X2)-炸	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+排骨		6.4	2.6	2.6	2.4	816
7	四	小米飯 白米+小米	黑胡椒肉片 豬肉片+洋蔥-炒	麥香雞 麥香雞-炸	*蒸蛋 雞蛋-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.6	2.3	2.5	806
8	五	白飯 白米	滷雞翅 雞翅-滷	肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+地瓜-煮	蒜蓉油腐 油豆腐+蒜蓉醬-煮	油蔥四季 四季豆+彩椒+油蔥酥-炒	青菜	QQ粉圓醇奶 粉圓+奶粉		6.2	2.5	2.5	2.6	801
11	一	白飯 白米	冰糖豬腳 豬肉塊+豬腳+筍乾-煮	*虱目魚排 魚排-炸	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-乾	珍菇鮮瓜 鮮瓜+杏鮑菇+木耳-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.6	2.7	822
12	二	肉鬆飯 (附肉鬆盒) 白米+肉鬆	香雞排 雞排-炸	五彩肉蓉 玉米+豬絞肉+菜脯+毛豆-炒	糖醋豆干 豆干-燒	快炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	*海芽蛋花湯 海芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.5	2.6	808
13	三	白飯 白米	泡菜燒肉 豬肉片+泡菜+紅蘿蔔-炒	安東雞粉絲煲 馬鈴薯+韓式冬粉+雞肉塊-煮	蒸餃 蒸餃X2-蒸	韓拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜+海帶芽-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜		6.3	2.5	2.6	2.7	815
14	四	白飯 白米	沙嗲乾鍋雞 雞肉塊+彩椒-燒	油腐燒肉 油豆腐+豬肉塊+紅蘿蔔-煮	小兔包 小兔包-蒸	蒜拌花椰 綠花椰+白花椰+蒜-炒	青菜	洋芋排骨湯 洋芋+山藥+大骨仁+排骨		6.4	2.4	2.4	2.5	801
15	五	五穀飯 白米+五穀米	回鍋肉 豬肉+豆干-炒	鹹水雞 雞肉+百頁+時蔬-煮	可樂餅 可樂餅X2-烤	海帶三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	青菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米		6.3	2.5	2.5	2.6	808
18	一	小米飯 白米+小米	酸甜果香雞 雞肉+鳳梨+洋蔥-燒	滷蛋 雞蛋+時蔬-煮	奶香豆腐煲 大白菜+凍豆腐+豆皮+金針菇-煮	川耳時瓜 時瓜+紅蘿蔔+川耳-炒	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+排骨		6.3	2.4	2.5	2.6	801
19	二	青醬鮮菇義大利麵 麵+杏鮑菇+紅蘿蔔	蒜味豬肉條 豬肉條X4-燒	鮮蔬炒雞 高麗菜+雞肉+時蔬-炒	蜂蜜鬆餅 鬆餅X1-蒸	味噌蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+筍-煮	青菜	*巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	三	白飯 白米	黑胡椒雞排 雞排-燒	*肉茸炒蛋 雞蛋+豬絞肉+時蔬-炒	*炸椒鹽海鮮丸 海鮮丸X2-炸	鍋燒白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	高山金針湯 金針花+排骨		6.5	2.5	2.4	2.5	815
21	四	白飯 白米	蜜汁魷魚排 魷魚排-燒	薑汁燒豚肉 豬肉片+洋蔥+金針菇-煮	榨菜皮絲 豆皮絲+榨菜-炒	玉筍花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-煮	青菜	客家版條湯 飯條+大白菜+香菇+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.5	2.5	803
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	日式咖哩雞 雞肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒲燒年糕豬 豬肉+年糕+時蔬-炒	豆干小炒 豆干+蔥+時蔬-炒	脆炒四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	青菜	仙草蜜 仙草		6.3	2.5	2.5	2.6	808
23	六	燕麥飯 白米+燕麥	無錫滷肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥-油	雞肉串 雞肉串-燒	蜜地瓜 地瓜-燒	酸辣豆腐 豆腐+竹筍+木耳-煮	青菜	味噌湯 味噌+金針菇+海芽		6.4	2.5	2.5	2.6	815
25	一	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉塊+洋蔥+彩椒-煮	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯+豬肉塊+地瓜-煮	快炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	*玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.5	2.5	804
26	二	白飯 白米	*塔香米糕魚 魚丁+米血糕+九層塔-煮	西滷肉 大白菜+豆皮+豬肉片+香菇-煮	川耳雙脆 豆薯+川耳+彩椒-煮	鄉村粉絲 洋蔥+冬粉+紅蘿蔔-炒	青菜	蘿蔔油豆腐湯 白蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇		6.5	2.4	2.4	2.5	808
27	三	五穀飯 白米、五穀米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-淋	雞粒炒蛋 雞蛋+雞肉+玉米-炒	酸菜拌豆乾 大溪豆干+酸菜+香菜-油	清炒鮮瓜 時瓜+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬雞湯 高麗菜+紅蘿蔔+煮羊肉+雞骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808
28	四	起司什錦燜飯 白米、起司、紅蘿蔔	椰香雞 雞肉+馬鈴薯+椰奶+小魚乾-燒	里肌豬排 豬排X1-燒	醬燒海茸 海茸-煮	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	青菜	番茄燉湯 番茄+黃豆+芹菜+洋芋+排骨		6.4	2.5	2.4	2.5	808

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質食物、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。