



# 統鮮美食114年3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，自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	副菜2	青菜	湯品	附餐	全雞	豆魚	蔬	油	麵	熱
3	一	白飯 白米	紐澳良 烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蝦皮高麗 高麗菜+蔥+蝦皮-炒	青菜	白玉排骨湯 蘿蔔+排骨+芹菜	水果	6.4	2.4	2.5	2.5	803	
4	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛-蒸	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	日式嫩油腐 油豆腐-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌		6.2	2.5	2.4	2.7	803	
5	三	DIY 義式麵 麵條	炸雞腿X1 雞腿-炸	金菇燒肉片 豬肉+金針菇+洋蔥-炒	脆炒天婦羅 甜不辣+紅蘿蔔+芹菜-炒	西西里 蕃茄肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄-煮	青菜	金針排骨湯 金針花、排骨	水果	6.4	2.5	2.4	2.5	808	
6	四	白飯 白米	鐵路豬排X1 豬排X1-油	麻油雞 雞肉+米血糕-煮	洋芋炒蛋 雞蛋+洋芋+玉米-炒	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	青菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔		6.3	2.6	2.5	2.6	816	
7	五	小米飯 白米、小米	椒鹽 虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	蘿蔔排骨 豬肉+白蘿蔔+香菇+芹菜-燒	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔+芹菜-炒	鄉村粉絲 高麗菜+冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	國中:日式豚骨湯 高中:珍珠紅茶 大白菜+排骨、粉圓+茶包	水果	6.4	2.5	2.4	2.4	804	
10	一	炸醬 肉燥拌麵 油麵+豬絞肉+豆干+香菇	黑胡椒 鐵板肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	蜜汁 雞米花X3 雞肉X3-燒	豆沙包X1 豆沙包X1-蒸	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.5	2.4	2.5	801	
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	鐵路豬排X1 豬排X1-油	港式香蔥油雞 雞肉+玉米+蔥-炒	哨子豆腐 豆腐+豬絞肉+蕃茄-煮	熱炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+大麥+排骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808	
12	三	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉片+金針菇+洋蔥+薑-煮	柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	甜薯炒蛋 雞蛋+南瓜+地瓜+馬鈴薯-炒	筑前煮 白蘿蔔+油豆腐+筍+海苔-煮	青菜	鮮蔬雞湯 大白菜+雞骨+玉米粒	水果	6.2	2.5	2.3	2.7	801	
13	四	白飯 白米	五香雞排X1 雞排X1-油	咖哩豚肉 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-炒	腰果 蜜汁豆干 豆干+洋蔥+腰果-煮	綠野四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔+海帶芽+味噌		6.4	2.5	2.5	2.3	802	
14	五	胚芽飯 白米、胚芽米	古早味豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-油	麥香雞X1 麥香雞堡排X1-烤	玉米雞粒 玉米+雞肉+洋蔥+毛豆-炒	蝦香白菜滷 白菜+芋頭+香菇+蝦米-煮	青菜	國中:番茄蛋花湯 高中:綠豆芋圓湯 番茄+雞蛋+蔥、綠豆+芋圓	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
17	一	糙米飯 白米、糙米	香干滷肉 豬肉+豆干+紅蘿蔔-油	烤雞翅X1 雞翅-烤	蒸蛋 雞蛋-蒸	枸杞鮮瓜 鮮瓜+枸杞-煮	青菜	三絲排骨湯 高麗+南瓜+香菇+排骨	水果	6.4	2.6	2.6	2.7	830	
18	二	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿-烤	蔥爆豚肉 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	可樂餅X1 可樂餅X1-烤	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6.3	2.6	2.4	2.5	809	
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥米	里肌豬排X1 豬排-油	避風塘炒雞 雞肉+紅椒+蔥+蒜-炒	瓜仔肉燥 豬絞肉+豆干豬絞肉+花瓜-煮	清炒白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-炒	青菜	海帶排骨湯 海帶+排骨+紅蘿蔔	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811	
20	四	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排-燒	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔+蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	彩繪花椰 綠花椰+白花椰+玉米筍-炒	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌		6.5	2.4	2.4	2.4	803	
21	五	五穀飯 白米、五穀米	炸魚排X1 魚排-炸	左宗棠雞 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+青豆-煮	螞蟻上樹 高麗菜+冬粉+豬絞肉-炒	青菜	國中:玉米蛋花湯 高中:奶茶西米露 玉米+雞蛋+蔥、西谷米、茶包、奶粉	水果	6.5	2.6	2.4	2.4	818	
24	一	燕麥飯 白米、燕麥	炸豬排X1 雞排-炸	泡菜年糕雞 雞肉+年糕+泡菜-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔+玉米片+香菇-煮	青菜	味噌油腐湯 海帶+油豆腐+紅蘿蔔	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814	
25	二	白飯 白米	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜-煮	炒甜不辣X3 甜不辣X3+時蔬-炒	毛豆玉米 玉米粒+馬鈴薯+毛豆-煮	青菜	白菜排骨湯 大白菜+香菇+排骨		6.4	2.6	2.4	2.5	816	
26	三	夏威夷什錦 蛋炒飯 白米+玉米+豬肉絲+雞蛋	碳烤雞排X1 雞排X1-烤	客家小炒 豬肉柳+豆干+蔥-炒	米血糕 關東煮 米血糕+黑輪+蘿蔔+魚卵捲-煮	脆炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	洋芋蛋花湯 雞蛋+洋芋	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806	
27	四	白飯 白米	三杯肉片 豬肉片+杏鮑菇+九層塔-炒	卡拉雞排X1 雞排-炸	鹹水拼盤 百頁+豆皮+小黃瓜+玉筍-煮	香滷脆筍 筍+香菇-煮	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳		6.4	2.6	2.5	2.5	818	
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	鐵路豬排X1 豬排-油	奶油蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+洋蔥+蘑菇-煮	五香 獅子頭X1 獅子頭X1+大白菜+香菇-煮	薑絲海根 海帶根+彩椒+薑絲-炒	青菜	國中:枸杞鮮瓜湯 高中:枸杞銀耳露 瓜+排骨+枸杞、白木耳、枸杞	水果	6.3	2.5	2.6	2.6	811	
31	一	白飯 白米	黑胡椒雞排X1 雞排-燒	佛跳牆 豬肉+豬腳+竹筍+香菇+芋頭+栗子-	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+蔥-炒	木耳條豆 四季豆+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜+紅蘿蔔頭	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	825	
* * * 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品、不適合具過敏體質者食用 * * *															

\* \* \* 本菜單含有中藥類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類及其製品，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。