



# 天統鮮美食114年5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街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	湯品	附餐	水果	蔬菜	油脂	熱量
1	四	白飯 白米	里肌豬排X1 豬排X1-燒	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	*鵪鶉蛋滷味 油豆腐+鵪鶉蛋X1+海帶結-油	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	*味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋蔥		6.4	2.4	2.5	803
2	五	糙米飯 白米+糙米	★ 炸香雞排X1 雞排X1-炸	醬爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	五彩 腰果雞粒 玉米+雞肉+小黃瓜+腰果-炒	*蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜-炒	國中：米粉湯 高中：仙草蜜 米粉+高麗菜+芹菜/仙草磚	水果	6.4	2.5	2.4	813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米	★*避風塘 雞米花 雞肉X3+豆酥+蒜+蔥-炸	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	*起司炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+起司絲-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米	水果	6.4	2.5	2.4	813
6	二	白飯 白米	里肌豬排X1 豬肉柳+洋蔥+蒜+蔥-燒	*麻油米糕雞 雞肉+米血糕+香菇-煮	*鮑菇豆干 豆干+鮑菇+玉筍-煮	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	*柴魚豆腐 豆腐+海帶芽+柴魚		6.3	2.6	2.5	816
7	三	DIY 拌拌麵 麵	紐奧良 烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	*香干肉片 白豆干+豬肉片+時蔬-炒	西西里 蕃茄肉醬 玉米+豬絞肉+蕃茄-煮	雙色花椰 花椰+紅蘿蔔-炒	三絲排骨湯 高麗菜+豬大骨+南瓜+木耳	水果	6.5	2.5	2.4	815
8	四	白飯 白米	青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	★炸雞腿X1 雞腿-炸	清炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-炒	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	*巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.6	2.4	816
9	五	白飯 白米	蔥油雞排X1 雞排X1-煮	*豆豉鮮魚 生鮮魚丁+冬瓜+蔥-煮	*薯球X3 薯球X3-烤	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	國中：高山金針湯 高中：粉條甜湯 金針花+豬大骨+香菇/粉條	水果	6.3	2.6	2.3	806
12	一	小米飯 白米+小米	匈牙利燉肉 豬肉塊+洋蔥+蕃茄+彩椒-燒	*麥香雞堡排 X1 麥香雞堡排X1-烤	*菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+洋蔥+蔥-炒	木耳時瓜 時瓜+木耳+麵筋-炒	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+薑絲	水果	6.2	2.5	2.5	801
13	二	白飯 白米	香滷豬排X1 豬排X1-油	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥-煮	*塔香 肉燥油腐 油豆腐+豬絞肉+九層塔-炒	金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	*蕃茄蛋花 湯 雞蛋+蕃茄+蔥		6.3	2.5	2.5	808
14	三	台式肉絲 炒麵 麵+高麗菜+肉絲+香菇	蒜泥肉片 豬肉片+大白菜+蔥-淋	*★柳葉魚X2 柳葉魚X2-炸	*QQ奶黃包 X1 奶黃包X1-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	筍香三絲湯 竹筍+紅蘿蔔+木耳+雞骨	水果	6.3	2.5	2.6	815
15	四	白飯 白米	烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	*沙茶 鮮魷肉片 豬肉片+竹筍+魷魚-煮	*麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+蔥-煮	韭香芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大參		6.4	2.4	2.4	801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	菲力雞排X1 雞排X1-燒	滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-油	*玉米炒蛋 雞蛋+玉米+紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	國中：*味噌湯 高中：紅豆紫米湯 豆腐+海芽+味噌/紅豆+紫米	水果	6.3	2.5	2.6	808
19	一	白飯 白米	韓式安東雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-煮	鐵路豬排X1 豬排-油	*貢丸部隊鍋 自製泡菜+年糕+貢丸X1+豆皮-煮	麻香三絲 黃豆芽+海芽+紅蘿蔔+麻油-拌	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果	6.3	2.4	2.5	801
20	二	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+玉米	叉燒肉 豬肉切條X4-烤	蜜汁燒雞 雞肉+地瓜-燒	*珍珠丸X2 珍珠丸X2-蒸	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	*玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	808
21	三	燕麥飯 白米+燕麥	雞肉捲X1 雞肉捲X1-烤	蔥爆肉片 豬肉片+蔥+洋蔥-炒	焗烤 肉醬薯塊 馬鈴薯+洋蔥+蕃茄+絞肉	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	昆布排骨湯 海帶+豬大骨+紅蘿蔔	水果	6.5	2.5	2.4	815
22	四	白飯 白米	*蜜汁魚排X1 魚排X1-燒	蠔油肉柳 豬肉柳+洋蔥+金針菇-燒	*海結豆干 豆干+海結-油	炒四季豆 四季豆+時蔬-炒	*味噌蛋花 雞蛋+洋蔥+金針菇		6.4	2.4	2.5	803
23	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	乾燒雞米花 雞肉X3-燒	*豆干滷肉 豬肉+豆干-油	*蒸蛋 雞蛋-蒸	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	國中：鮮蔬排骨湯 高中：椰果愛玉湯 白菜+豬骨+香菇/百香果、椰果、愛玉	水果	6.3	2.5	2.5	808
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	*蒲燒鯛魚X1 魚排-蒸	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	*檸檬 雞柳條X2 雞柳條X2-烤	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	*洋芋 蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6.4	2.5	2.5	815
27	二	白飯 白米	烤雞腿X1 雞腿-烤	洋蔥肉片 豬肉片+洋蔥-炒	*濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+魔菇-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳-炒	鮮瓜排骨湯 黃瓜+豬大骨		6.3	2.5	2.6	806
28	三	紫米飯 白米+紫米	滷雞排X1 雞排-油	*蒙古烤肉 豬肉柳+豆干+洋蔥+蒜-炒	*關東煮 甜不辣+魚柳捲+黃金魚蛋X1-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	水果	6.3	2.6	2.5	811
29	四	白飯 白米	*三杯米糕豬 豬肉塊+米血糕+九層塔-燒	黑胡椒 雞排X1 雞排X1-烤	沙茶 三色肉茸 玉米+豬絞肉+毛豆-炒	*開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	*酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔		6.2	2.6	2.6	811

\*\*本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含麸質之穀物及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、蛋及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適者請過敏體質者食用\*\*

♥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

\*含有過敏原成分(蛋、豆類、加工品、海鮮)