



統鮮美食108年5月菜單

林口高中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811
營養師：毛蘭晴(營養字第6543號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 總量	午 膳	晚 膳	熱 量
1	三	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇-煮	野菜花枝揚 花枝揚+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	雙星花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	吉園 圓蔬菜 菜	肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包	水果	6 2 2 2	2 4 9 4	2	770
2	四	胚芽飯 白米+胚芽	高昇排骨 豬肉+竹筍-煮	玉米炒蛋 玉米+雞蛋+蔬菜-炒	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+絞肉-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
3	五	白飯 白米	韓式蜜醬 脆皮雞 雞肉+韓式醬+芝麻-燒	咖哩肉醬 獅子頭 白蘿蔔+獅子頭*2+洋蔥-煮	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇+蔬菜-煮	吉園 圓蔬菜 菜	昆布排骨湯 昆布+湯排+紅蘿蔔	水果	6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
6	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	滷蛋拼盤 雞蛋+蔬菜-油	茄汁豆腐 豆腐+蕃茄+玉米-煮	金沙炒筍 竹筍+鹹蛋黃-炒	吉園 圓蔬菜 菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜		6 2 2 2	2 5 7 4	2	817
7	二	嘉義油蔥 雞絲飯 白米+雞肉+紅蔥頭	炸雞腿 雞腿-炸	肉燥炒蛋 雞蛋+絞肉+蔬菜-炒	沙茶海絲 海帶絲+豆干絲+蔬菜-炒	吉園 圓蔬菜 菜	大滷湯 大白菜+麵疙瘩		6 2 2 2	2 5 4 3	2	801
8	三	白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥+黑胡椒-煮	貢丸黑輪滷味 油豆腐+白蘿蔔+貢丸(每人一個)+黑輪-滷	雞肉白菜 白菜+雞肉+蔬菜-炒	吉園 圓蔬菜 菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6 2 2 2	2 5 5 3	2	795
9	四	紅藜飯 白米+紅藜	熱帶果香雞排 雞排+鳳梨-燒	打拋肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6 2 2 2	2 5 4 3	2	801
10	五	玉米飯 白米+玉米	味噌豚肉 豬肉+白蘿蔔+味噌-煮	韓式泡菜燒雞 自製泡菜+雞肉+蔬菜-煮	彩繪鮑菇 白胡椒+杏鮑菇+蔬菜-炒	吉園 圓蔬菜 菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6 2 2 2	2 4 9 4	2	770
13	一	白飯 白米	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	炸 虱目魚排 魚排-炸	焗烤洋芋 馬鈴薯+起司+時蔬-烤	吉園 圓蔬菜 菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳		6 2 2 2	2 6 3 5	2	801
14	二	燕麥飯 白米+燕麥	芝麻烤醬肉片 豬肉+烤肉醬+洋蔥+芝麻-炒	多彩腰果玉米雞 雞肉+玉米+馬鈴薯+腰果-炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦米-煮	吉園 圓蔬菜 菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
15	三	白飯 白米	香蔥油雞 雞肉+蔥+紅蔥頭-煮	紅燒肉 冬瓜+豬肉+鹹冬瓜-煮	筍香四季 竹筍+四季豆+蔬菜-炒	吉園 圓蔬菜 菜	榨菜肉絲湯 白菜+榨菜+豬肉絲	水果	6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
16	四	地瓜飯 白米+地瓜	糖醋排骨 豬肉+洋蔥-燒	瓜仔拌飯 鵪鶉蛋 豆干+鵪鶉蛋+洋蔥+瓜仔-煮	雞汁豆芽 豆芽菜+韭菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		6 2 2 2	2 6 3 5	2	801
17	五	台式 海鮮炒麵 麵+蝦仁+蔬菜	蜜汁 烤小雞腿 小雞腿*2-烤	茶香風味蛋拼盤 雞蛋*1+玉米筍+香菇-滷	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	吉園 圓蔬菜 菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6 2 2 2	2 3 4 8	2	770
20	一	大麥飯 白米+大麥	叉燒肉 豬肉*4-燒	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	小魚高麗 高麗菜+小魚乾+紅蘿蔔-炒	吉園 圓蔬菜 菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米		6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
21	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	蒲燒鯛魚 鯛魚排-蒸	木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	吉園 圓蔬菜 菜	味噌湯 洋蔥+雞蛋+味噌		6 2 2 2	2 7 4 3	2	800
22	三	小米飯 白米+小米	可樂豬腳 豬肉+豬腳+筍乾-煮	炸 爆爆鹹酥雞 雞肉*3-炸	蒜香花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	吉園 圓蔬菜 菜	酸辣清湯 豆腐+雞蛋+蔬菜	水果	6 2 2 2	2 5 5 3	2	795
23	四	白飯 白米	蔗香烤雞翅 雞翅-烤	沙茶肉片 白菜+豆皮+豬肉+蔬菜-煮	義式鮮魷 豆薯+魷魚+義式香料-炒	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排		6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
24	五	白醬雞肉 義大利麵 麵條+雞肉+蔬菜	鐵路豬排 豬排-燒	蒸餃 蒸餃*3-蒸	花生海結 白蘿蔔+海帶絲+花生-滷	吉園 圓蔬菜 菜	四神湯 山藥+大麥	水果	6 2 2 2	2 7 4 3	2	800
27	一	白飯 白米	黃金泡菜炒雞 雞肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-炒	烏龍滷肉米糕 油豆腐+米血糕+豬肉-滷	客家冬瓜 冬瓜+蔬菜-煮	吉園 圓蔬菜 菜	番茄羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄		6 2 2 2	2 7 4 3	2	800
28	二	地瓜飯 白飯+地瓜	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜+蔬菜-炒	印度沙嗲 鵪鶉蛋 白蘿蔔+鵪鶉蛋+蔬菜-煮	脆炒鮮筍 竹筍+鮮菇-炒	吉園 圓蔬菜 菜	高山金針湯 金針花+海帶芽		6 2 2 2	2 7 3 4	2	802
29	三	五穀飯 白米+五穀米	拿波里番茄燉雞 雞肉+豆薯+洋蔥+番茄-煮	蒸肉餅 豬肉+蔴瓜+蔬菜-蒸	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	吉園 圓蔬菜 菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排	水果	6 2 2 2	2 5 5 3	2	795
30	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	綜合百頁 百頁+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6 2 2 2	2 5 3 6	2	796
31	五	海苔鮭魚 蛋炒飯 白米+鮭魚+海苔香鬆	炸 香酥雞排 雞排-炸	紅蘿蔔歐姆蛋 紅蘿蔔+雞蛋-炒	玉米四季 玉米+四季豆+紅蘿蔔-煮	吉園 圓蔬菜 菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+蔬菜+湯排	水果	6 2 2 2	2 7 4 3	2	800

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合同過敏體質者食用

每一種蔬菜都一樣營養嗎？深綠色蔬菜（如菠菜）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多喔！