



統鮮美食 110年11月菜單 丹鳳高中

服務電話：(02)2999-0088 營養師：陳芝庭(營養字第6651號)

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

本公司全面採用國產豬及其製品 產地:臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	-	玉米飯 白米,玉米粒	燒烤醬雞米花 雞肉+燒烤醬+洋蔥,燒	黃金奶醬炒蛋 雞蛋+南瓜+洋芋+奶粉,炒	肉片蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+肉片,煮	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	6.3	2.4	2.4	2.3	785
2	=	白飯 白米	韓式蜜汁燒肉 豬肉片+洋蔥+金針菇,煮	腰果玉米雞 玉米粒+雞肉塊+紅蘿蔔+腰果+蒜,炒	扁魚白菜 大白菜+香菇+紅蘿蔔+扁魚末,煮	產銷履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜+雞骨+薑絲		6.5	2.3	2.4	2.2	787
3	≡	紫米飯 白米,紫米	烤雞排 雞排,烤	客家方肉焗筍 竹筍+豬肉角+香菇,煮	雙色花椰 雙色花椰+木耳+紅蘿蔔,炒	產銷履歷青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.5	2.6	2.3	2.6	825
4	四	白飯 白米	叉燒肉條 豬肉條X4,燒	鮮蝦丸子豆腐 板豆腐+蝦仁+蝦球+白蘿蔔+芹菜,煮	雞肉粉絲 高麗菜+粉絲+杏鮑菇+無骨雞肉,炒	有機蔬菜	金針雞骨湯 金針花+雞骨		6.2	2.6	2.4	2.4	797
5	五	蘑菇肉醬麵 麵+豬肉+蕃茄+玉米粒+蘑菇	烤雞腿 雞腿,烤	炸薯瓣 薯瓣*3,炸	豚肉三絲 海帶絲+紅蘿蔔+肉絲,煮	產銷履歷青菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		6.3	2.4	2.4	2.5	794
8	-	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔,煮	小雞腿滷味 翅小雞腿X1+油豆腐+紅蘿蔔+香菇,滷	鮮菇高麗 高麗菜+紅蘿蔔+鴻喜菇+蝦米,炒	產銷履歷青菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨	水果	6.3	2.5	2.3	2.3	790
9	=	地瓜飯 白米,地瓜	炸雞排 雞排,炸	番茄肉醬炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄+豬絞肉,煮	麵疙瘩絲瓜 絲瓜+麵疙瘩+紅蘿蔔,煮	產銷履歷青菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海芽+味噌+金針菇		6.4	2.6	2.4	2.4	811
10	≡	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉+洋蔥+蒜+小黃瓜,煮	三杯花枝揚 花枝揚片+綠花椰+紅蘿蔔+杏鮑菇,炒	玉米雞蓉 玉米+雞絞肉+紅蘿蔔,煮	產銷履歷青菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.4	2.5	2.3	2.6	810
11	四	五穀飯 白米,五穀米	青醬雞 雞肉+青醬+洋蔥+杏鮑菇,煮	肉絲小炒 豆干+豬肉絲+芹菜,炒	香菇豆薯 豆薯條+香菇+彩椒,煮	有機蔬菜	海帶排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+豬湯排		6.2	2.5	2.3	2.3	783
12	五	肉絲油飯 糯米+白米+肉絲+蝦米	蒲燒鯛魚排 鯛魚排X1+冬粉,蒸	蘿蔔燒排骨 白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔+芹菜,燒	茼蒿海根 海帶根+茼蒿花+薑,煮	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包+雞骨		6.4	2.4	2.3	2.5	798
15	-	芝麻飯 白米,芝麻	紅蔥百頁雞 雞肉+百頁+蔥+紅蔥頭,炒	泰式打拋豬 豬肉片+蔥+九層塔+洋蔥+蕃茄,炒	蒜拌花椰 雙色花椰+紅蘿蔔+木耳+蒜,煮	產銷履歷青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+豬湯排	水果	6.3	2.4	2.6	2.4	794
16	=	紫米飯 白米,紫米	醬燒豬排 豬排,滷	蒸蛋 雞蛋+蔥+香菇,蒸	鐵板薯條 馬鈴薯條+紅蘿蔔+毛豆,炒	產銷履歷青菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨		6.4	2.4	2.4	2.2	787
17	≡	白飯 白米	鹽水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍,煮	糖醋燒肉 大溪豆干+豬肉塊+洋蔥+糖醋醬,煮	韭香豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜,炒	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.4	2.5	794
18	四	白飯 白米	梅干燒肉片 豬肉片+筍干+梅菜,煮	炸鹹酥雞 雞肉*3,炸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇,煮	有機蔬菜	日式味噌湯 味噌+海芽+豆腐		6.4	2.4	2.3	2.4	794
19	五	白醬雞肉麵 麵+雞肉丁+鮑菇+玉米粒	菲力雞排 雞排,燒	豬肉蒸餃 蒸餃*3,蒸	鍋燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米,炒	產銷履歷青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排		6.3	2.5	2.5	2.3	795
22	-	白飯 白米	蘿蔔無錫燉肉 豬肉塊+白蘿蔔+蔥+紅蘿蔔,滷	黑胡椒起司蛋 雞蛋+玉米粒+毛豆+起司,炒	蒲瓜粉絲 蒲瓜+冬粉+紅蘿蔔,煮	產銷履歷青菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨	水果	6.3	2.5	2.4	2.1	783
23	=	地瓜飯 白米,地瓜	雞肉捲 雞肉捲X1,烤	香菇肉燥 豆干丁+豬絞肉+香菇+紅蔥頭,滷	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蒜,炒	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳		6.2	2.6	2.2	2.5	797
24	≡	白飯 白米	蒜味里肌肉條 豬肉條X4,燒	蒙特羅香草雞 帶骨雞肉+豆薯+彩椒+蒙特羅香料,燒	鮑菇花椰 綠花椰菜+杏鮑菇+木耳,煮	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽+薑絲	水果	6.2	2.5	2.3	2.3	783
25	四	大麥飯 白米,大麥	歐風卡菲雞 帶骨雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔,煮	芝麻照燒肉片 豬肉片+芝麻+洋蔥+川耳,煮	金菇三色 金針菇+黃豆絲+海帶絲+紅蘿蔔,煮	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米片+杏鮑菇+柴魚片		6.4	2.3	2.3	2.4	786
26	五	泡菜肉絲麵 麵+豬肉絲+洋蔥+泡菜+紅蘿蔔	炸豬排 豬排,炸	烤地瓜 地瓜,烤	肉絲竹筍 筍粗絲+香菇+肉絲+紅蘿蔔,炒	產銷履歷青菜	黃瓜鮑菇湯 黃瓜+杏鮑菇+雞骨		6.2	2.5	2.2	2.3	780
29	-	白飯 白米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔,煮	什錦西滷肉 白菜+肉絲+芋頭+蝦仁+香菇,煮	香鬆洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+海苔香鬆,煮	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜+豬湯排	水果	6.3	2.6	2.4	2.5	809
30	=	五穀飯 白米,五穀米	椰汁咖哩肉片 豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩,煮	淡水阿給 豆芽+油條粉絲,煮	花生海結 海帶結+花生+紅蘿蔔,滷	產銷履歷青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.4	2.5	808

* * * 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 * * *

購買有產銷履歷的蔬果,除了QR code可以查詢農民資料外, 還可以了解栽種過程, 讓我們吃的安心又健康