



統鮮美食114年5月週菜單

HACCP工廠地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

公司電話：02-2999-0088

營養師：黃閔渝

辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學
Tsz Shiou Senior High School

第二週 菜單(葷)

日期	星期	餐別	主 食	主 菜	副菜一	副菜二	湯 品	時蔬	水果	全穀 雜糧類	豆魚 肉蛋類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂與 堅果 種子類	熱量
5/5	星期一	早	紅茶/冬瓜茶	*港式蘿蔔糕*2	*章魚小丸子*3	*菜脯炒蛋				3.0	1.0	0.2	0.0	0.0	2.5	403
		中	白飯	蔥爆肉柳	*糖醋雞丁	韭菜豆芽	榨菜肉絲湯	有機 青菜	水果	5.3	3.9	1.7	1.0	0.0	2.5	879
				炒-豬肉, 洋蔥, 蔥	燒-雞肉, *油豆腐, 彩椒	燙-綠豆芽, 韭菜	白酸菜, 豬肉, 冬粉									
		晚	白飯	*◎南洋咖哩燉魚	*豆干滷肉	蒜香高麗菜	綠豆薏仁湯	季節 時蔬	水果	6.0	4.0	1.5	1.0	0.0	2.8	944
				煮-魚丁, 馬鈴薯, 大白菜	滷-豬肉, *豆干	炒-高麗菜, 紅蘿蔔	洋蔥仁, 綠豆									
5/6	星期二	早	*保久乳/*麥茶	*肉鬆麵包*1	*珍珠丸*2	*滷蛋*1				2.0	2.8	0.0	0.0	1.0	1.5	538
		中	*油飯	*脆皮雞肉捲*1	*滷味拼盤		*高麗菜蛋花湯	有機 青菜	水果	5.6	4.0	1.1	1.0	0.0	2.8	906
				烤-*雞肉捲	滷-丸子, *甜不辣, *黑豆干		高麗菜, *蛋									
		晚	白飯	滷雞翅*1	魚香肉絲	鮑菇燴黃瓜	*南瓜濃湯	季節 時蔬	水果	5.5	4.5	1.5	1.0	0.3	2.3	960
				滷-雞翅	煮-豬肉, 豆薯, 菇	燙-大黃瓜, 菇, 豬肉	南瓜, 馬鈴薯, 玉米									
5/7	星期三	早	綠茶/冬瓜茶	*花生醬吐司	肉排*1	*蒸蛋				2.0	2.5	0.3	0.0	0.0	2.0	425
		中	*香鬆飯	*酥炸花枝排*1	青醬雞柳	*魚板冬瓜	*味噌豆腐湯	有機 青菜	點心	5.0	4.6	1.7	0.0	0.0	3.0	873
				炸-*花枝排	煮-雞肉, 青花菜, 玉米筍	煮-冬瓜, *魚板	*豆腐, 菇									
		晚	*蕎麥飯	*三杯雞	泡菜豬肉	彩繪金粒	*海芽蛋花湯	季節 時蔬	水果	6.0	3.6	1.3	1.0	0.0	2.6	900
				燒-雞肉, *米血糕, 菇	煮-豬肉, 大白菜, 菇	炒-玉米, 菇, 小黃瓜	*蛋, 海帶芽									
5/8	星期四	早	*牛奶/紅茶	*◎鮭魚漢堡	*麥克雞塊*1	*帶殼白煮蛋*1				2.2	2.6	0.5	0.0	0.3	2.0	488
		中	*奶油培根義大利麵	檸檬雞腿排*1	*芝麻球雙拼		*QQ奶茶	紅蘿 青花	水果	3.9	4.4	1.3	1.0	0.3	3.0	867
				烤-腿排	炸-*芝麻球, 薯條		芋圓, QQ圓									
		晚	白飯	沙茶香豬排*1	蒜頭香菇雞	醋溜白菜	*酸辣湯	有機 蔬菜	水果	5.0	4.3	1.6	1.0	0.0	2.3	876
				烤-沙茶豬排	燉-雞肉, 蘿蔔, 菇	煮-大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	*豆腐, 豬血, *蛋									
5/9	星期五	早	*麥茶/*可可牛奶	*韓式燒肉捲餅	蒸地瓜*1	*三色炒蛋				2.7	1.7	0.3	0.0	0.3	2.0	450
		中	五穀飯	紫蘇梅燒肉	*奶香燉雞	*蛋香鮮蔬寬粉	蒲瓜針菇湯	有機 青菜	水果	5.5	3.4	2.0	1.0	0.3	2.6	903
				燒-豬肉, 蘿蔔, 紫蘇梅	燉-雞肉, 馬鈴薯, 青花菜	煮-高麗菜, 寬冬粉, 木耳	蒲瓜, 菇									

*本校使用之豬、牛肉原產地：台灣

*本校未使用輻射污染食品

*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。◎表魚類製品，可能含有魚刺，須小心食用。

過敏原種類：A. 甲殼類及其製品。B. 芒果及其製品。C. 花生及其製品。D. 牛奶、羊奶及其製品。E. 蛋及其製品。F. 堅果類及其製品。G. 芝麻及其製品。H. 含麩質之穀物及其製品。I. 大豆及其製品。J. 魚類及其製品。K. 使用亞硫酸鹽類等



統鮮美食114年5月週菜單

HACCP工廠地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

公司電話：02-2999-0088

營養師：黃閔渝

辭修學校財團法人新北市私立辭修高級中學

Tsz Shiou Senior High School

第二週 菜單(素)

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	時蔬	水果	全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂與堅果種子類	熱量
5/5	星期一	早	紅茶/冬瓜茶	*蘿蔔糕*2	*素茶鴨片*1	*菜脯炒蛋				2.3	1.4	0.2	0.0	0.0	3.0	406
		中	白飯	*素魚香茄子	*糖醋油腐	清炒豆芽	*榨菜素羊湯	有機青菜	水果	5.3	3.0	2.0	1.0	0.0	2.5	819
				炒-茄子.*素雞.四季豆	燒-*油豆腐.彩椒	燙-綠豆芽.芹菜	*素羊肉.白酸菜.冬粉									
		晚	白飯	*南洋咖哩素雞丁	*豆干素雞	清炒高麗菜	綠豆薏仁湯	季節時蔬	水果	6.0	3.6	1.6	1.0	0.0	2.8	916
				煮-*素雞丁.馬鈴薯.大白菜	滷-*素雞.*豆干	炒-高麗菜.紅蘿蔔	洋蔥仁.綠豆									
5/6	星期二	早	*保久乳/*麥茶	*素肉鬆麵包*1	*素珍珠丸*2	*滷蛋*1				2.0	2.8	0.0	0.0	1.0	1.5	538
		中	*菇菇素油飯	*椒麻炸豆包	*滷味拼盤		*高麗菜蛋花湯	有機青菜	水果	5.5	4.0	1.2	1.0	0.0	3.0	910
				炸-*豆包	滷-素丸子.*素甜不辣.*黑豆干		高麗菜.*蛋									
		晚	白飯	*皮蛋豆腐	*魚香乾絲	鮑菇燴黃瓜	*南瓜濃湯	季節時蔬	水果	5.6	3.2	1.6	1.0	0.3	2.6	885
				煮-*豆腐.*皮蛋	煮-*豆干.豆薯.菇	燙-大黃瓜.菇	南瓜.馬鈴薯.玉米									
5/7	星期三	早	綠茶/冬瓜茶	*花生醬吐司	*素排*1	*蒸蛋				2.0	1.4	0.2	0.0	0.0	2.0	340
		中	*香鬆飯	*酥炸素花枝排*1	*青醬豆包	*魚板冬瓜	*味噌豆腐湯	有機青菜	點心	5.2	3.8	1.7	0.0	0.0	2.5	804
				炸-*素花枝排	煮-*豆包.青花菜.玉米筍	煮-冬瓜.*素魚板	*豆腐.菇									
		晚	*蕎麥飯	三杯麵腸	*泡菜豆腐	彩繪金粒	*海芽蛋花湯	季節時蔬	水果	6.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.8	826
				燒-麵腸.*素紫米糕.菇	煮-*豆腐.大白菜.菇	炒-玉米.菇.小黃瓜	*蛋.海帶芽									
5/8	星期四	早	*牛奶/紅茶	*豆包漢堡	*素麥克雞塊*1	*帶殼白煮蛋*1				2.0	3.7	0.3	0.0	0.3	2.0	551
		中	*奶油素培根義大利麵	*義式菇菇烤餅*1	*芝麻球雙拼		*QQ奶茶	紅蘿蔔花	水果	5.8	2.6	1.2	1.0	0.4	2.5	852
				烤-*墨西哥餅皮.玉米.菇	炸-*芝麻球.薯條		芋圓.QQ圓									
		晚	白飯	*起司馬鈴薯蒸蛋	*壽喜油腐	醋溜白菜	*酸辣湯	有機青菜	水果	5.5	2.6	1.8	1.0	0.1	2.3	801
				蒸-*蛋.馬鈴薯.玉米	燉-*油豆腐.蘿蔔.菇	煮-大白菜.木耳	紅蘿蔔.*豆腐.*蛋									
5/9	星期五	早	*麥茶/*可可牛奶	*韓式素肉捲餅	蒸地瓜*1	*三色炒蛋				2.7	2.0	0.5	0.0	0.3	2.0	478
		中	五穀飯	*紫蘇梅燒豆腸	*奶香燉凍腐	*蛋香鮮蔬寬粉	蒲瓜針菇湯	有機青菜	水果	5.5	3.0	2.0	1.0	0.3	2.6	873
				燒-*豆腸.蘿蔔.紫蘇梅	燉-*凍豆腐.馬鈴薯.青花菜	煮-*高麗菜.寬粉.木耳	蒲瓜.菇									

*本校未使用輻射污染食品

*表本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。◎表魚類製品，可能含有魚刺，須小心食用。

過敏原種類:A. 甲殼類及其製品。B. 芒果及其製品。C. 花生及其製品。D. 牛奶、羊奶及其製品。E. 蛋及其製品。F. 堅果類及其製品。G. 芝麻及其製品。H. 含麩質之穀物及其製品。I. 大豆及其製品。J. 魚類及其製品。K. 使用亞硫酸鹽類等