



統鮮美食114年5月菜單



本店種原料
原產地 臺灣
營養師：陳芝庭(營養字第6651)

*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6651)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	豆漿	魚肉	蔬菜	油類	熱量
1	四	白飯 白米	佛蒙特咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	鵪鶉蛋×1 滷味 嫩油腐+鵪鶉蛋×1+海帶結-滷	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+金針菇+洋葱	6.4	2.4	2.5	2.5	803
2	五	糙米飯 白米+糙米(8.5:1.5)	醬爆肉片 豬肉片+洋葱+蔥-炒	★炸香雞排×1 雞排×1-炸	蝦香四季 四季豆+蝦米+蒜-炒	青菜	米粉湯 米粉+高麗菜+芹菜	6.4	2.5	2.4	2.6	813
5	一	胚芽飯 白米+胚芽米(8.5:1.5)	乾燒雞米花×4 雞肉-燒	起司奶香炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆+起司粉-炒	螞蟻上樹 高麗菜+粉絲+豬絞肉-炒	青菜	日式豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+玉米	6.4	2.5	2.4	2.6	813
6	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蒜+蔥-燒	麻油米血糕 米血糕+杏鮑菇+枸杞+麻油-煮	爆皮白菜 大白菜+香菇+爆皮-煮	青菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+柴魚	6.3	2.6	2.5	2.6	816
7	三	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬絞肉+玉米+蕃茄	紐奧良小雞腿×2 翅小雞腿×2-烤	★炸奶香可樂餅×2 可樂餅×2-炸	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	巧達濃湯 洋芋+雞蛋+紅蘿蔔	6.5	2.5	2.4	2.5	815
8	四	白飯 白米	羅勒青醬燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+洋葱-煮	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸	薑絲海根 海帶根+薑絲-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+南瓜+木耳	6.4	2.6	2.6	2.4	816
9	五	蕎麥飯 白米+蕎麥(8.5:1.5)	香草烤雞翅×1 三節雞翅×1-烤	日式咖哩肉醬 馬鈴薯+洋芋+紅蘿蔔-煮	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針菇+豬大骨+香菇	6.3	2.6	2.3	2.5	806
12	一	小米飯 白米+小米(8.5:1.5)	麥香雞堡排×1 麥香雞堡排×1-烤	匈牙利燉肉 豬肉塊+洋葱+蕃茄+彩椒-燒	木耳時瓜 時瓜+木耳+麵筋-炒	青菜	薑絲海苔湯 海帶芽+金針菇+薑絲	6.2	2.5	2.5	2.6	801
13	二	白飯 白米	印度咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔-煮	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	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	6.3	2.5	2.5	2.6	808
14	三	會考包中 油飯 糯米+白米+肉燥+蝦米	★炸日式豬排×1 豬排-炸	鮮肉蒸餃×2 蒸餃×2-蒸	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	6.3	2.5	2.6	2.7	815
15	四	白飯 白米	醋溜骰子雞 雞肉+白芝麻-燒	麻婆豆腐 豆腐+豬絞肉+紅蘿蔔+青豆-煮	韭香芥菜 豆芥菜+紅蘿蔔+韭菜-炒	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+大麥	6.4	2.4	2.4	2.5	801
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米(8.5:1.5)	菲力雞排×1 雞排×1-燒	古早味滷豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍-滷	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮	青菜	味噌豆腐湯 豆腐+海苔+味噌	6.3	2.5	2.5	2.6	808
19	一	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉+洋芋+紅蘿蔔-煮	貢丸部隊鍋 自製泡菜+年糕+貢丸片+豆皮-煮	茶葉蛋 雞蛋×1-滷	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	6.3	2.4	2.5	2.6	801
20	二	地瓜飯 白米+地瓜(8.5:1.5)	叉燒肉×4 豬肉切條×4-烤	蕃茄歐姆蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒	蒜味花椰 綠花椰+白花椰+木耳-炒	青菜	昆布雞湯 海帶+雞蛋+紅蘿蔔	6.4	2.5	2.4	2.5	808
21	三	白醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+洋葱+玉米	脆皮雞肉捲×1 雞肉捲×1-烤	★炸薯球×4 薯球×4-炸	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	青菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	6.5	2.5	2.4	2.5	815
22	四	白飯 白米	港式蠔油肉柳 豬肉柳+洋葱+金針菇-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香草薯塊 馬鈴薯+南瓜+時蔬-燒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋葱+金針菇	6.4	2.4	2.5	2.5	803
23	五	紅藜飯 白米+紅藜(9.5:0.5)	醬燒虱目魚排×1 虱目魚排×1-燒	宮保雞丁 雞肉+蒜+蒜+花生-燒	金菇鮮瓜 鮮瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	鮮蔬排骨湯 大白菜+豬大骨+香菇	6.3	2.5	2.5	2.6	808
26	一	蕎麥飯 白米+蕎麥(8.5:1.5)	高昇排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	★檸檬雞柳條×2 機柳條×2-炸	脆炒鮮筍 竹筍+香菇+蔥-炒	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	6.4	2.5	2.5	2.6	815
27	二	白飯 白米	泰味椒麻鮮魚 生鮮魚丁+洋葱+蕃茄-燒	濃湯蛋豆腐 豆腐+雞蛋+玉米+紅蘿蔔+蘑菇-煮	什錦冬粉 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 時瓜+豬大骨	6.3	2.5	2.6	2.5	806
28	三	香菇 肉燥炒飯 白米+豬絞肉+芋頭+高麗菜	里肌燒肉條×4 豬肉條-燒	黃金魚蛋×1 關東煮 甜不辣+魚卵捲+黃金魚蛋×1-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	青菜	蕃茄雞湯 白蘿蔔+蕃茄+雞骨+玉米	6.3	2.6	2.5	2.5	811
29	四	白飯 白米	蒲燒嫩雞 雞肉+杏鮑菇+洋葱+白芝麻-炒	沙茶三色肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒	開陽白菜 大白菜+蝦米-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔	6.2	2.6	2.6	2.6	811

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含鈣質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適含其過敏體質者食用

♥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