



統鮮美食114年4月菜單




* 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號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	附餐	全雞視類	豆腐類	蔬菜	油脂	熱量
1	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	唐揚雞米花 <small>雞肉X4-炸</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	玉筍花椰 <small>綠花椰+白花椰+玉筍-炒</small>	青菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	三	蘑菇肉醬鐵板麵 <small>麵+豬絞肉+番茄+蘑菇</small>	紅燒大排 <small>豬排-油</small>	粉紅醬綜合關東煮 <small>甜不辣+貢丸+竹輪+魚卵卷+白蘿蔔-煮</small>	蝦皮高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蝦皮-炒</small>	青菜	西式濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		6.2	2.5	2.4	2.8	808
兒童節 及 清明節 放假 兩天													
7	一	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	五香雞排 <small>雞排五-油</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒</small>	螞蟻上樹 <small>甘藍菜+冬粉+豬絞肉-炒</small>	青菜	珍珠醇奶 <small>粉圓+奶粉</small>		6.2	2.7	2.5	2.6	816
8	二	白飯 <small>白米</small>	瓜仔肉 <small>豬絞肉+碎瓜+香菇+紅蔥頭-燒</small>	麥香雞 <small>麥香雞X1-烤</small>	四季脆薯 <small>洋芋+四季豆+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	玉米蛋花湯 <small>玉米+雞蛋+蔥</small>		6.4	2.5	2.4	2.5	808
9	三	紅蔥雞滷飯 <small>白米+雞肉+豬絞肉+紅蔥頭</small>	杏片蜜汁雞 <small>雞肉+地瓜+杏仁片-炒</small>	滷蛋 <small>雞蛋-油</small>	金瓜白菜 <small>大白菜+南瓜+木耳-煮</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線+竹筍+紅蘿蔔</small>		6.3	2.6	2.5	2.5	811
10	四	白飯 <small>白米</small>	無錫排骨 <small>豬肉塊+竹筍+蔥-燉</small>	粟米滑雞 <small>玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒</small>	什錦芽菜 <small>豆芽菜+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	小魚豆腐湯 <small>豆腐+小魚干+海帶芽</small>		6.3	2.5	2.5	2.7	813
11	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	蒸魚排 <small>魚排-蒸</small>	韓式泡菜年糕豬 <small>自製泡菜+豬肉片+年糕+紅蘿蔔+蔥-煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+芹菜-炒</small>	青菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+香菇</small>	水果	6.2	2.6	2.3	2.7	808
14	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	咖哩豬 <small>豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒</small>	青菜	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+金針菇+洋蔥</small>		6.4	2.5	2.6	2.5	813
15	二	白飯 <small>白米</small>	左宗棠雞 <small>雞肉+洋蔥+彩椒-炒</small>	海鮮二路羹 <small>大白菜+魷魚羹+竹筍+魚板絲+金針菇-煮</small>	川耳鮮瓜 <small>鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	青菜	昆布排骨湯 <small>海帶+豬大骨+紅蘿蔔</small>		6.3	2.5	2.6	2.7	815
16	三	蘿勒青醬義式麵 <small>麵+豬絞肉+洋蔥+九層塔</small>	鐵路豬排 <small>豬排X1-油</small>	薯條 <small>薯條X4-炸</small>	雙色花椰 <small>綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蘑菇濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇</small>		6.3	2.6	2.6	2.7	823
17	四	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>雞肉+洋蔥+白芝麻-燒</small>	招牌香菇肉燥 <small>豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇-煮</small>	蔥爆黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		6.3	2.6	2.4	2.6	813
18	五	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	醍醐豬腳 <small>豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥-煮</small>	菲力雞排 <small>雞排-燒</small>	蝦香津白 <small>大白菜+香菇+蝦米-煮</small>	青菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋+薑絲</small>		6.3	2.5	2.6	2.6	811
21	一	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	紅蔥油雞 <small>雞肉+蒜+紅蔥頭-炒</small>	蕃茄肉醬煨豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮</small>	芝香海根 <small>海帶根+白芝麻+薑絲-炒</small>	青菜	日式豚骨湯 <small>馬鈴薯+豬大骨+玉米</small>		6.5	2.4	2.5	2.4	806
22	二	日式讚岐炒烏龍 <small>麵+豬肉絲+高麗菜+洋蔥</small>	叉燒肉條 <small>豬肉-燒</small>	鮮肉餃子 <small>菜餃X2-蒸</small>	白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮</small>	青菜	仙草蜜 <small>仙草罐</small>		6.4	2.6	2.4	2.6	820
23	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	蒲燒魚排 <small>蒲燒鯛X1-蒸</small>	腰果玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+紅蘿蔔+腰果-炒</small>	清炒甘藍 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+金針菇</small>		6.3	2.6	2.6	2.5	814
24	四	白飯 <small>白米</small>	蒜泥肉片 <small>豬肉片+洋蔥+小黃瓜-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒</small>	鮑菇時瓜 <small>時瓜+鮑菇+川耳-炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818
25	五	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	沙嗲嫩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋蔥+咖哩+沙茶醬-煮</small>	可樂餅 <small>可樂餅X2-炸</small>	薑燒油腐 <small>油腐+杏鮑菇+薑-燒</small>	青菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>	水果	6.3	2.6	2.6	2.5	814
28	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	椒鹽肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+蔥-炒</small>	泡菜什錦雞肉丸 <small>自製韓式泡菜+雞肉丸X1+年糕+金針菇-煮</small>	刈薯三色 <small>刈薯+玉米+紅蘿蔔-炒</small>	青菜	蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄+蔥</small>		6.4	2.6	2.5	2.5	818
29	二	沙茶肉絲炒飯 <small>白米+豬肉絲+玉米+洋蔥</small>	滷雞翅 <small>雞翅X1-油</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+蔥-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	青菜	檸檬愛玉湯 <small>檸檬汁+愛玉</small>		6.3	2.5	2.6	2.7	815
30	三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	冬瓜燜肉 <small>豬肉塊+冬瓜+紅蘿蔔+香菇-燉</small>	花生小魚香干 <small>豆干+小魚干+花生+蔥-炒</small>	香草洋芋條 <small>馬鈴薯+毛豆-炒</small>	青菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽+金針菇+薑絲</small>		6.5	2.5	2.6	2.6	825

本菜單含有甲殼類及其製品、芒果及其製品、含紅質之穀物及其製品、大豆及其製品、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、不適合其過敏體質者食用

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。