



統鮮美食



商保穀

*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	金穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	中秋烤肉醬肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	烤雞排X1 雞排-烤	柚香溫沙拉 馬鈴薯+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	青菜	仙草凍奶 仙草+奶粉		6.6	2.4	2.5	2.3	808
2	四	白飯 白米	蜂蜜咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-燉	芝心起司燒X1 白蘿蔔+芝心魚豆腐X1+黑輪+魚柳-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	青菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
3	五	海苔香鬆飯(一班一包) 白米,海苔香鬆包	紐澳良豬肉柳 豬肉柳+綠豆芽+蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	味噌湯 豆腐+海茸+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5	808
7	二	白飯 白米	炸香雞排X1 雞排X1-炸	回鍋肉 豆干+豬肉+蔥-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	綠豆芋圓 綠豆+芋圓		6.3	2.4	2.5	2.6	801
8	三	地瓜飯 白米+地瓜	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	蘿蔔燒雞 白蘿蔔+雞肉+芹菜-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	青菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.4	2.7	2.4	2.3	814
9	四	古早味肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲	蒲燒鯛魚X1 鯛魚X1-蒸	貢丸X1 貢丸X1+油豆腐+海帶-滷	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	青菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+金針菇		6.5	2.5	2.3	2.4	808
13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	壽喜燒肉 豬肉片+洋蔥+香菇+金針菇+蔥-燒	田園玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔-炒	清炒時瓜 鮮瓜+木耳-炒	青菜	高山金針湯 金針花+雞骨+油片絲		6.2	2.7	2.4	2.3	800
14	二	台式醃醬麵 麵+豆干+豬絞肉+香菇	烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	茶葉蛋X1 雞蛋-滷	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.5	804
15	三	白飯 白米	爆炒鹹豬肉 豬肉柳+高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	麥香雞X1 麥香雞排X1-炸	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	青菜	蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.2	2.5	2.6	2.7	808
16	四	大麥飯 白米+大麥	春川起司年糕雞 雞肉+年糕+起司-炒	韓式泡菜豬 泡菜+豆腐+豆皮+豬肉+-煮	韓式粉絲 洋蔥+粉絲+綠蔬+木耳-炒	青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+茶包		6.5	2.5	2.3	2.4	808
17	五	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	菲力雞排X1 雞排-烤	清炒花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+香菇+蕃茄	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
20	一	玉米飯 白米+玉米	醋溜雞塊 雞肉+白芝麻-燒	什錦海鮮羹 白菜+筍+肉羹+花枝羹+香菇+香菜-炒	毛豆脆薯 馬鈴薯+毛豆-炒	青菜	味噌豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐		6.5	2.6	2.4	2.4	818
21	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	雞肉筑前煮 白蘿蔔+雞肉+香菇+玉米-煮	蒸蛋 雞蛋+香菇-蒸	青菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇		6.4	2.5	2.2	2.5	803
22	三	胚芽飯 白米+胚芽米	香蔥油雞 雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	爆炒肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	青菜	昆布排骨湯 海帶+排骨		6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	四	起司奶醬海陸義大利麵 麵+雞肉+蝦仁+玉米	炸豬排X1 豬排X1-炸	鮮肉包X1 肉包X1-蒸	麻香豆芽 黃豆芽+海帶芽+麻油-炒	青菜	紅豆粉粿 紅豆+粉粿		6.5	2.5	2.3	2.5	813
27	一	白飯 白米	蒸魚排X1 魚排X1-蒸	客家小炒 豬肉柳+豆干-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+杏鮑菇-煮	青菜	高麗排骨湯 高麗菜+排骨+時蔬		6.3	2.5	2.3	2.6	803
28	二	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩肉片 豬肉片+馬鈴薯-炒	香滷四方腐X1 四方腐X1-滷	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	三	紅藜飯 白米+紅藜麥	避風塘香蒜炒雞 雞肉+杏鮑菇+蒜+蔥-炒	佛跳牆 豬肉塊+竹筍+豬腳+栗子-煮	豆干海根 海帶根+豆干+豆豉-炒	青菜	鮮菇排骨湯 金針菇+豬大骨+白蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	四	照燒醬豬肉炒飯 白米+豬絞肉+高麗菜	黑胡椒豬排X1 豬排-滷	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+木耳-炒	青菜	檸檬愛玉飲 愛玉+檸檬汁		6.3	2.6	2.3	2.6	811
31	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	瓜仔雞 雞肉+冬瓜+花瓜+薑-煮	三色玉米肉茸 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	乾煸四季 四季豆+白芝麻-炒	青菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.3	2.6	2.5	2.4	807

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

◆每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大喔◆