

TS 統鮮美食 | 10年4月素菜單 穀保家商

* 本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話：(02)2999-0088 傳真電話：(02)2999-8811 營養師：張世筠(營養字第9487號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯 白米+胚芽	咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	滷花干 蘭花干-油	彩椒高麗 高麗菜+彩椒-炒	有機蔬菜	玉米鮮蔬湯 玉米粒+蕃茄+杏鮑菇		6.5	2.5	2.4	2.8	829
6	二	大麥飯 白米+大麥	野菜百頁 野菜百頁X2+花椰菜-炒	枸杞冬瓜 枸杞+冬瓜+香菇-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.2	2.4	2.3	2.4	780
7	三	什錦炒米粉 米粉+南瓜+高麗菜	宮保干片 豆干片+杏鮑菇+花椒粒-炒	蜜汁豆腸 豆腸+彩椒-炒	銀絲卷 銀絲卷X1-蒸	蔬菜	西式濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+芹菜		6.1	2.4	2.4	2.4	775
8	四	糙米飯 白米+糙米	糖醋油腐 油豆腐+蕃茄-煮	蠔油豆雞 豆雞+紅蘿蔔+豆菜-炒	薑燒海茸 海茸+薑絲-煮	有機蔬菜	三絲湯 竹筍絲+紅蘿蔔+金針菇		6.3	2.3	2.3	2.3	775
9	五	燕麥飯 白米+燕麥	素香魚排 素香魚排X1-蒸	紅燒豆腐 豆腐+素肉燥+玉米-煮	清炒花椰 雙色花椰+木耳-炒	蔬菜	什錦刺瓜湯 大黃瓜+杏鮑菇+薑絲	水果	6.4	2.6	2.2	2.8	824
12	一	紫米飯 白米+紫米	茄汁燉豆 百頁+黃豆+蕃茄-煮	塔香腐皮絲 豆皮絲+金針菇+九層塔-炒	玉筍甘藍 高麗菜+玉米筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	酸辣清湯 豆腐+大白菜+木耳	水果	6.0	2.5	2.3	2.5	778
13	二	蘑菇醬鐵板麵 麵條+高麗菜+蘑菇醬	大溪豆乾 大溪干+毛豆-煮	紅麴麵腸 麵腸+杏鮑菇+紅麴-炒	鮑菇花椰 綠花椰+鮑菇-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜	點心	6.3	2.4	2.3	2.3	782
14	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	黃金泡菜豆腐 凍豆腐+黃金泡菜+紅蘿蔔-煮	芹香素肚 素肚+芹菜+香菇-煮	螞蟻上樹 冬粉+紅蘿蔔+木耳+高麗菜-煮	蔬菜	海帶玉米湯 玉米粒+紅蘿蔔+海帶片		6.5	2.6	2.0	2.4	808
15	四	玉米飯 白米+玉米	素沙茶炒三絲 豆干絲+紅蘿蔔+海帶絲-炒	花生麵筋 麵筋+花生+毛豆-煮	關東煮 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣+香菇-煮	有機蔬菜	白菜木耳湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳		6.2	2.3	2.4	2.6	784
16	五	紅藜大麥飯 白米+紅藜麥+大麥	梅干素東坡肉 素東坡肉+筍干+梅干菜-煮	京醬豆包 豆包+彩椒+甜麵醬-炒	腰果刈薯 豆薯+玉米+紅蘿蔔+腰果-炒	蔬菜	素丸子湯 海帶芽+素丸子+薑絲	水果	6.2	2.4	2.3	2.9	802
19	一	芝麻飯 白米+芝麻	三角油豆腐 三角油豆腐X2-油	鮮瓜小麥捲 小麥竹筍+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	雙色花椰 雙色花椰+杏鮑菇-炒	蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+香菜	水果	6.3	2.5	2.3	2.4	794
20	二	五穀飯 白米+五穀米	紅仁炒豆皮 豆皮絲+紅蘿蔔-炒	香草豆雞 豆雞+巴西里+彩椒-炒	海帶捲 去牙籤海帶捲X1-油	蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳	點心	6.3	2.6	2.2	2.6	808
21	三	小米飯 白米+小米	紅燒皇帝豆 百頁+皇帝豆+紅蘿蔔-煮	黑胡椒素肥腸 麵腸+杏鮑菇+黑胡椒醬-煮	薑燒冬瓜 冬瓜+薑-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		6.3	2.4	2.2	2.4	784
22	四	地瓜飯 白米+地瓜	三色豆腐羹 豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	豆瓣素雞丁 素雞丁+竹筍-炒	酸甜蕃茄 蕃茄+話梅-煮	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+薑絲		6.3	2.5	2.4	2.7	810
23	五	香鬆素炒飯 白米+海苔香鬆	韓式四分干 四分干+芝麻-燒	芋香烤麩 烤麩+芋頭+香菜-炒	什錦豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+紅蘿蔔+肉骨茶包	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
26	一	燕麥飯 白米+燕麥	素白帶魚 素白帶魚X1-蒸	酸辣湯百頁 百頁+金針菇+紅蘿蔔+木耳-煮	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇-煮	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄+高麗菜+芹菜	水果	6.1	2.4	2.2	2.7	784
27	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	杏仁片素肚 素肚+杏仁片-炒	哨子豆腐 豆腐+蕃茄+素絞肉-煮	寧波年糕白菜 大白菜+寧波年糕+香菇-炒	蔬菜	昆布什錦湯 海帶+杏鮑菇+薑絲	點心	6.2	2.5	2.0	2.3	775
28	三	胚芽飯 白米+胚芽	五更油腐 油豆腐+素羊肉+酸菜-煮	香菇竹筍 香菇+竹筍-油	玉筍花椰 雙色花椰+玉米筍-炒	蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+大麥+薑絲		6.3	2.6	2.0	2.6	803
29	四	素沙茶炒麵 麵條+小白菜+素沙茶	素牛蒡排 素牛蒡排X1-蒸	客家小炒 豆干片+紅蘿蔔+芹菜-炒	炸麻糬球 麻糬球X2-炸	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+芹菜		6.0	2.3	2.3	2.4	758
30	五	玉米飯 白米+玉米	八角滷香干 大溪豆干+香菇+八角-油	韓式泡菜豆皮 豆皮+韓式泡菜+紅蘿蔔-煮	麻香海帶芽 海帶芽+麻油+芝麻-拌	蔬菜	味噌湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌	水果	6.2	2.4	2.2	2.8	795

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 * * *

◆建議水份的補充應該以白開水最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯飲料，盡量半糖、或不加糖，以避免糖分攝取過量◆