

TS 統鮮美食111年2月素菜單穀保家商

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：毛韻晴(營養字第6543號)

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

日期	星期	主食	主菜	副菜2	副菜2	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
11	五	糙米飯 白米+糙米	高麗菜捲 高麗菜捲-蒸	豆瓣豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米-煮	西芹鮑菇 杏鮑菇+西芹+彩椒+玉米筍-炒	產銷履歷青菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+鴻喜菇	水果	6.3	2.4	2.5	2.3	787
14	-	地瓜飯 白米+地瓜	咖哩凍豆腐 凍豆腐+馬鈴薯+毛豆-煮	燒烤醬豆包 豆包*1-燒	洋芋木耳絲 洋芋絲+木耳+素肉絲-炒	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+素羊肉+薑絲	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
15	二	海苔鬆炒飯 白米三色豆+海苔香鬆	豉汁蘭花干 蘭花干+豆豉-煮	椒鹽百頁 白百頁+(鮑)菇+胡椒鹽-燒	糰粽*1 糰粽*1-蒸	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 肉骨茶包+高麗菜+紅蘿蔔	點心	6.4	2.3	2.4	2.5	793
16	三	紫米飯 白米+紫米	素沙茶芥蘭豆皮 芥蘭菜+豆皮絲-炒	香菇素肉燥 香菇+干丁+烤麩-滷	打拋寬粉 寬粉+豆芽+番茄+九層塔-炒	產銷履歷青菜	山藥大麥湯 山藥+洋芋+大麥		6.3	2.6	2.6	2.3	805
17	四	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	韓式豆干 四分干+芝麻-燒	佛跳牆 素排骨+香菇+竹筍+栗子-煮	清炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	白菜香菇湯 白菜+香菇+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.3	2.6	803
18	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	素油雞 素油雞*1+花椰-蒸	菜圃油豆腐 菜圃+油豆腐-炒	玉米四季 四季豆+玉米-炒	產銷履歷青菜	麵線羹 麵線+木耳+筍+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.6	2.4	794
21	-	黑胡椒鐵板麵 麵+三色豆+鮑菇+素絞肉	脆皮豆腐*2 四角油豆腐-炸+淋素蠔油-炸	甜麵醬豆皮絲 豆皮絲+彩椒-炒	素蠔油三菇 青江+杏鮑菇+香菇+鮑魚菇-煮	產銷履歷青菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔	水果	6.3	2.4	2.6	2.4	794
22	二	玉米飯 白米+玉米	沙嗲豆雞 豆雞+彩椒-炒	五更凍豆腐 筍+凍豆腐+角螺+木耳+榨菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+白菜+木耳+紅蘿蔔-煮	產銷履歷青菜	海芽金菇湯 薑絲+海帶芽+金針菇	點心	6.3	2.4	2.5	2.6	801
23	三	糙米飯 白米+糙米	蘑菇洋芋麵輪 洋芋+麵輪+蘑菇-煮	紅麴豆包 豆包+甜豆莢-燒	麻香高麗 高麗菜+麻油+枸杞-煮	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯 芹菜+白蘿蔔+紅蘿蔔		6.3	2.4	2.6	2.4	794
24	四	五穀飯 白米+五穀米	酸甜素排 素魚排*1-燒	三杯百頁 百頁+鮑菇+紅蘿蔔-炒	茼蒿花椰 綠花椰+茼蒿素丸+彩椒-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+木耳+筍絲+紅蘿蔔		6.4	2.5	2.4	2.6	813
25	五	小米飯 白米+小米	咖哩豆捲 豆捲+青豆-燒	西芹麵腸 麵腸+西芹-炒	猴頭菇白菜 白菜+猴頭菇+紅蘿蔔+木耳-煮	產銷履歷蔬菜	番茄什錦湯 番茄+海帶片+西芹	水果	6.4	2.4	2.5	2.6	808

植物蛋白補營養：豆製品的蛋白質能夠降低壞的膽固醇，防止動脈硬化，植物來源的食物還可以順便補充纖維素喔！！