

TS

統鮮

美食

109年11月菜單

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
2	一	大麥飯 白米+大麥	高昇排骨 豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-煮	炸鹹酥雞 鹹酥雞*3-炸	脆炒高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌+柴魚片	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
3	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞 雞肉+洋蔥-燒	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	芹香海根 海根+彩椒+芹菜-炒	蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+杏鮑菇+湯排	點心	6.2	2.3	2.2	2.2	761
4	三	白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥+黑胡椒-炒	腰果四季雞丁 雞肉+四季豆+香菇+腰果-炒	木耳白菜 大白菜+木耳-煮	蔬菜	西谷米奶茶 紅茶+奶粉+西谷米		6.4	2.2	2.4	2.3	777
5	四	青醬雞肉義大利麵 麵條+雞肉+杏鮑菇+玉米	烤雞排 雞排X1-烤	柴魚花枝丸 花枝丸X2+柴魚片+海苔絲-燒	豆皮花椰 雙色花椰+豆皮-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔		6.4	2.4	2.2	2.4	791
6	五	地瓜飯 白米+地瓜	照燒肉片 豬肉片+洋蔥+白芝麻-燒	紅蔥百頁雞 雞丁+百頁+紅蘿蔔+蔥+紅蔥頭-炒	針菇絲瓜 絲瓜+金針菇+紅蘿蔔-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+洋蔥+蔥	水果	6.2	2.4	2.3	2.6	789
9	一	沙茶肉絲蛋炒飯 米+豬肉+蛋+高麗菜+紅蘿蔔	黑胡椒雞排 雞排X1-燒	豬肉燒賣 燒賣X2-蒸	肉絲豆芽 綠豆芽+豬肉絲+木耳+紅蘿蔔-炒	蔬菜	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	6.0	2.4	2.2	2.3	759
10	二	玉米飯 米+豬肉+蛋+高麗菜+紅蘿蔔	爆炒肉絲 豬肉絲+豆干片+蔥-炒	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥+蔥-炒	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋+蔥絲	點心	6.3	2.3	2.4	2.3	777
11	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅麴炒雞 雞丁+小黃瓜-炒	手打蒸肉餅 絞肉+紅蘿蔔+玉米+紅蔥頭+蔥+蔴瓜-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇+川耳-炒	蔬菜	綜合芋圓湯 綠豆+芋圓+地瓜圓		6.2	2.5	2.3	2.4	787
12	四	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	味噌燉肉 豬肉+白蘿蔔+洋蔥+蔥-煮	鐵板雞丁 雞丁+高麗菜+黑胡椒+紅蘿蔔-炒	脆炒竹筍 竹筍+香菇+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄+雞骨		6.4	2.5	2.3	2.4	801
13	五	紅藜胚芽飯 白米+糙米+紅藜麥	韓式醬燒雞 雞肉+洋蔥+彩椒-燒	沙嗲肉片 馬鈴薯+豬肉片+紅蘿蔔+洋蔥-煮	香菇油腐 油豆腐+香菇-滷	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排	水果	6.3	2.7	2.1	2.9	827
16	一	白飯 白米	叉燒豬肉條 豬肉條X4-烤	魚餃綜合關東煮 白蘿蔔+魚餃X1+蝦球+香菇-煮	玉米三色 玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	蔬菜	味噌湯 洋蔥+金針菇+柴魚片	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801
17	二	燕麥飯 白米+燕麥	蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	什錦赤肉羹 大白菜+豬肉片+紅蘿蔔+雞蛋+香菇+蔥-煮	蒸蛋 雞蛋+玉米-蒸	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	點心	6.2	2.4	2.3	2.5	784
18	三	五穀飯 白米+五穀米	可樂滷肉 豬肉角+筍乾-滷	杏仁片地瓜雞 雞丁+地瓜+杏仁片-炒	腐皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豆皮-炒	蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.3	2.5	2.2	2.3	787
19	四	蕃茄肉醬義大利麵 麵+豬肉+蕃茄+玉米+杏鮑菇	炸雞腿 雞腿X1-炸	洋蔥肉絲 豬肉絲+洋蔥+蔥-炒	清炒蒲瓜 蒲瓜+木耳-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 大白菜+香菇+肉骨茶包		6.5	2.3	2.4	2.5	800
20	五	糙米飯 白米+糙米	蘑菇醬肉柳 豬肉+洋蔥+蔥+蘑菇-炒	滷雞翅 雞翅X1-滷	紅仁白花 白花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+香菇+雞骨	水果	6.4	2.4	2.3	2.9	816
23	一	白飯 白米	麻油米糕雞 雞丁+米血糕+麻油-煮	回鍋肉片 豬肉片+高麗菜+蔥+紅蘿蔔-炒	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+小黃瓜-炒	蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+玉米片+杏鮑菇+柴魚片	水果	6.0	2.4	2.2	2.5	768
24	二	紅藜大麥飯 白米+大麥+紅藜麥	卡邦尼奶香燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+卡邦尼醬-煮	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌+柴魚片	點心	6.3	2.5	2.3	2.6	803
25	三	小米飯 白米+小米	柳葉魚 柳葉魚X2-炸	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇+香菇+蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+白干絲+紅蘿蔔-炒	蔬菜	奇亞籽麥茶 麥茶+奇亞籽		6.4	2.3	2.1	2.4	781
26	四	嘉義雞滷飯 白米+絞肉+雞肉+紅蔥頭	蔥燒豬排 豬排X1+蔥-煮	玉米雞丁 雞肉+玉米+紅蘿蔔+毛豆-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+香菇-煮	有機蔬菜	金針雞湯 金針花+雞骨+木耳		6.6	2.5	2.2	2.6	822
27	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	嫩汁雞排 雞排X1-烤	蕃茄肉醬豆腐 豆腐+豬絞肉+洋蔥+蕃茄-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+乾香菇-煮	蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.5	2.4	2.3	2.5	805
30	一	玉米飯 白米+玉米	冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+香菇+蔥-煮	無骨雞排 無骨雞排X1-燒	泰式冬粉 冬粉+蕃茄+九層塔-煮	蔬菜	白菜三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+木耳+雞骨	水果	6.0	2.4	2.2	2.5	768

* * * 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 * * *

眼睛是靈魂之窗，保護眼睛需注意 ★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。