統鮮美食111年4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　　營養師：吳佳玲(營養字第7729號)
新北市三重區中興北街136巷18弄18號　電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

本 公 司 全 面 採 用 國 產 豬 與 其 製 品　　產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	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	五	白飯 白米	韓式燉雞 雞肉+年糕+洋蔥-煮	炸排骨酥 排骨酥X2-炸	豆酥炒豆芽 豆芽菜+蔬菜+豆酥-炒	產銷履歷	黃瓜菇菇湯 大黃瓜+杏鮑菇+豬大骨	水果	6.2	2.4	2.3	2.5	784
6	三	青醬義大利麵 麵+豬絞肉+蔬菜+青醬(含花生)	醬燒豬排 豬排X1-燒	起司洋芋蛋 馬鈴薯+雞蛋+起司-炒	川耳花椰 花椰菜+川耳+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米+雞蛋+蔬菜		6.3	2.8	2.2	2.3	810
7	四	芝麻飯 白米+芝麻	三杯雞 雞肉+杏鮑菇-炒	焗　烤 卡菲肉醬獅子頭 獅子頭X1+豬絞肉+卡菲醬+起司-烤	菇菇白菜 大白菜+金針菇+蔬菜-煮	有機蔬菜	仙草蜜 仙草		6.8	2.3	2.3	2.5	819
8	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	泰式椒麻肉片 豬肉片+洋蔥+蔬菜-煮	烤雞肉串 雞肉串X1-烤	味噌冬粉 冬粉+海帶芽+味噌-炒	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+玉米+蔬菜	水果	6.7	2.9	2.0	2.2	836
11	一	燕麥飯 白米+燕麥	蕃茄燒雞 雞肉+時蔬+蕃茄-煮	香蒜玉米炒肉 玉米+豬絞肉+紅蘿蔔-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜+豬大骨	水果	6.5	2.5	2.2	2.3	801
12	二	白飯 白米	叉燒肉排 豬排X1-燒	咖哩雞 馬鈴薯+雞肉+蔬菜-煮	花生海帶 海帶+時蔬+花生-滷	產銷履歷	味噌蛋花湯 雞蛋+時蔬+味噌	點心	6.1	2.7	2.3	2.5	800
13	三	小米飯 白米+小米	蜜汁雞丁 雞肉+地瓜-燒	麻油菇菇肉片 豬肉片+時蔬+金針菇+麻油-煮	炒四季豆 四季豆+時蔬-煮	產銷履歷	西谷米奶茶 西谷米+奶粉+紅茶		6.4	2.7	2.0	2.5	813
14	四	白飯 白米	蠔油燒肉 豬肉+麵輪+香菇-煮	炸魚排 魚排X1-炸	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	有蔬蔬菜	麵線羹 麵線+金針菇+木耳+紅蘿蔔		6.5	2.5	2.0	2.3	796
15	五	日式雞肉拌飯 白飯+雞肉+毛豆+洋蔥	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	蝦捲 蝦捲X2-烤	清炒筍絲 竹筍+時蔬-炒	產銷履歷	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇	水果	6.6	2.8	2.0	2.2	821
18	一	地瓜飯 白米+地瓜	法式蘑菇燉肉 豬肉+蘑菇+時蔬-煮	鹹水雞 雞肉+時蔬+川耳-煮	海山醬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	產銷履歷	酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	6.2	2.5	2.2	2.3	794
19	二	紫米飯 白米+紫米	避風塘炒雞 雞肉+杏鮑菇+蒜酥+蔥-炒	義　式 肉　醬　薯　塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥+香料-煮	彩椒花椰 花椰菜+紅蘿蔔+黃椒-炒	產銷履歷	海帶排骨湯 海帶+香菇+豬大骨	點心	6.8	2.3	2.2	2.5	816
20	三	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+蒜-煮	雞茸蒸蛋 雞蛋+雞絞肉-蒸	清炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	產銷履歷	蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+雞蛋		6.4	2.7	2.0	2.5	813
21	四	奶香野菇麵 麵條+菇+蔬菜+奶粉	烤雞腿 雞腿X1-烤	椒鹽虎皮蛋 雞蛋X1+地瓜-炸	醬爆海茸 海茸+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌高麗湯 高麗菜+蔬菜+味噌		6.4	2.5	2.0	2.3	789
22	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	壽喜肉柳 豬肉柳+時蔬+蔥-煮	檸檬雞柳條 雞柳條X2-烤	白菜滷 大白菜+香菇+蔬菜-煮	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806
25	一	五穀飯 白米+五穀米	紅蔥油雞 雞肉+紅蘿蔔+紅蔥頭-煮	焗烤咖哩肉醬 豆薯+豬絞肉+蔬菜+起司-烤	芹香海絲 海帶絲+芹菜+蒟蒻-煮	產銷履歷	山藥大麥湯 大麥+山藥+馬鈴薯+豬大骨	水果	6.2	2.4	2.0	2.5	794
26	二	小米飯 白米+小米	炸魚排 魚排X1-炸	豆瓣燒豬 豬肉+油豆腐+蔬菜-煮	肉絲高麗 高麗菜+豬肉絲+木耳-炒	產銷履歷	黃瓜雞湯 大黃瓜+紅蘿蔔+雞骨	點心	6.2	2.5	2.0	2.5	784
27	三	白飯 白米	青醬雞 雞肉+馬鈴薯+蔬菜+青醬(含花生)-煮	蔥爆肉柳 豬肉柳+時蔬+蔥-炒	豆芽三色 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳-炒	產銷履歷	奇亞籽冬瓜愛玉 奇亞籽+愛玉+冬瓜磚		6.5	2.7	2.0	2.2	807
28	四	糙米飯 白米+糙米	南瓜蒸肉餅 豬絞肉+南瓜+冬粉-蒸	韓式泡菜雞 泡菜+雞肉+蔬菜-煮	木耳四季 四季豆+紅蘿蔔+木耳-煮	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+味噌		6.6	2.5	2.2	2.3	808
29	五	肉絲蛋炒飯 白米+豬肉絲+雞蛋+蔬菜	蜜汁雞翅 雞翅X1-烤	餡餅 餡餅X2-烤	清炒絲瓜 絲瓜+時蔬-煮	產銷履歷	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+時蔬	水果	6.0	2.8	2.1	2.5	795

＊本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麩質穀物、豆、魚及其製品，不適合其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。