



# 統鮮美食108年3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：方雅茹(營養字第3372號)

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

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備計	全穀類	豆魚類	蔬芽類	油脂類	熱量
4	一	小米飯	烤雞腿 <small>雞腿-烤</small>	咖哩豬 <small>馬鈴薯+豬肉+蔬菜-煮</small>	金菇海帶 <small>金針菇+海帶+豬肉-炒</small>	認識蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+海帶芽+味噌</small>	水果	6.5	2.7	2.4	2.2	817
5	二	白飯	三杯肉片 <small>豬肉+杏鮑菇+九層塔-炒</small>	檸檬雞翅 <small>三杯翅-烤</small>	雙星花椰 <small>雙色花椰+蔬菜-煮</small>	認識蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	點心	6.5	2.4	2.3	2.4	801
6	三	五穀飯	杏片蜜汁雞 <small>雞肉+杏仁-燒</small>	洋芋燉豬 <small>馬鈴薯+南瓜+卡菲薯+豬肉-煮</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+小魚干+蔬菜-炒</small>	認識蔬菜	燒仙草 <small>仙草+綠豆</small>		6.5	2.5	2.3	2.2	804
7	四	白飯	博客里肌肉條 <small>豬肉切條-燒</small>	春川起司雞 <small>雞肉+韓式泡菜+年糕+洋蔥+起司-煮</small>	鐵板針菇 <small>豆芽+金針菇+香菇-煮</small>	有機	黃瓜湯 <small>黃瓜+雞骨</small>		6.5	2.4	2.3	2.4	801
8	五	蕃茄肉醬 義大利麵	菲力雞排 <small>雞排-燒</small>	海鮮披薩 <small>花枝+蝦仁+蔬菜+餅-烤</small>	金磚絲瓜 <small>絲瓜+凍豆腐+木耳-煮</small>	認識蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜+湯排</small>	水果	6.4	2.4	2.1	2.7	802
11	一	紫米飯	筍香蹄膀 <small>豬肉+豬腳+筍乾-煮</small>	甜雞醬花枝排 <small>海鮮花枝排+泰式甜雞醬-燒</small>	鹽麴雞花椰 <small>雞肉+玉米筍+花椰菜-煮</small>	認識蔬菜	玉米雞茸湯 <small>玉米+雞肉+雞蛋</small>	水果	6.6	2.3	2.5	2.3	801
12	二	招牌香菇 肉絲油飯	冰糖翅小腿 <small>翅小腿-燒</small>	豬肉餡餅 <small>豬肉餡餅x2-烤</small>	紅片高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	認識蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	點心	6.4	2.5	2.3	2.6	810
13	三	白飯	蒸肉餅 <small>豬肉+豆漿+蔴瓜+紅蘿蔔-蒸</small>	蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-蒸</small>	香菇黃瓜 <small>黃瓜+香菇+蔬菜-煮</small>	認識蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>		6.4	2.5	2.3	2.4	801
14	四	紅藜飯	糖醋雞塊 <small>雞肉+洋蔥-燒</small>	味噌貢丸豬肉 <small>豬肉+白蘿蔔+魚卵捲+味噌+魚餃+貢丸-煮</small>	銀芽三色 <small>豆芽菜+韭菜+蔬菜-炒</small>	有機	肉骨茶湯 <small>高麗菜+雞骨+肉骨茶包</small>		6.5	2.4	2.5	2.3	801
15	五	白飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉+蔥+蔬菜-煮</small>	白菜燒雞 <small>白菜+雞肉+蔬菜-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	認識蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲+雞骨</small>	水果	6.4	2.6	2.3	2.2	802
18	一	蕎麥飯	芝香蒲燒雞 <small>雞肉+芝麻+洋蔥-煮</small>	炸鯛魚排 <small>鯛魚排-炸</small>	豆薯四季 <small>豆薯+四季豆-炒</small>	認識蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	6.5	2.3	2.5	2.2	813
19	二	白醬鮮菇 義大利麵	叉燒肉 <small>豬肉切條-烤</small>	法式黃金肉丸子 <small>馬鈴薯+肉丸+青豆仁+洋蔥-煮</small>	蝦仁高麗 <small>高麗菜+蝦仁+紅蘿蔔-炒</small>	認識蔬菜	味噌蛋花湯 <small>雞蛋+洋蔥+味噌</small>	點心	6.2	2.7	2.4	2.3	800
20	三	小米飯	日式壽喜雞 <small>雞肉+香菇+金針菇+蔥-煮</small>	砂鍋肉片 <small>凍豆腐+鵝蛋+白菜+豆皮+豬肉-煮</small>	鮮魷花椰 <small>花椰菜+魷魚+蔬菜-炒</small>	認識蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭+西谷米</small>		6.5	2.5	2.3	2.3	804
21	四	白飯	咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+蔬菜-煮</small>	雞肉捲 <small>雞肉捲-烤</small>	花生海帶 <small>蘿蔔+海帶+花生-煮</small>	有機	黃瓜鮮菇湯 <small>黃瓜+鮮菇</small>		6.4	2.5	2.3	2.6	810
22	五	五穀米	炸雞腿 <small>雞腿-炸</small>	香菇燉豬肉 <small>淡水魚丸+香菇+豬肉+豆干-煮</small>	蝦香蒲瓜 <small>蒲瓜+蝦米+蔬菜-煮</small>	認識蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>白菜+榨菜+豬肉</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.6	814
25	一	糙米飯	泰味椒麻魚排 <small>魚排+洋蔥-燒</small>	青醬鮑菇雞 <small>馬鈴薯+雞肉+杏鮑菇+青醬-煮</small>	柴魚白菜 <small>白菜+柴魚+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	認識蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>	水果	6.2	2.7	2.4	2.3	800
26	二	白飯	酸甜雞塊 <small>雞肉+彩椒+檸檬-煮</small>	炸豬肉塊 <small>肉角x3-炸</small>	蘿蔔佃煮 <small>蘿蔔+香菇+蔬菜-煮</small>	認識蔬菜	昆布玉米湯 <small>海帶+玉米</small>	點心	6.2	2.7	2.3	2.4	802
27	三	沙嗲肉絲 蛋炒飯	滷豬排 <small>豬排-滷</small>	麻香米糕雞肉 <small>米血糕+雞肉-煮</small>	脆拌黃芽 <small>黃豆芽+紅蘿蔔+蔬菜-炒</small>	認識蔬菜	珍珠奶茶 <small>珍珠+奶粉</small>		6.5	2.5	2.4	2.2	806
28	四	白飯	梅子燒雞 <small>雞肉+海帶結+梅子+蒜苗小春-煮</small>	泡菜肉片 <small>冬粉+豬肉+黃金泡菜+白菜+紅蘿蔔-炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	有機	日式味噌湯 <small>雞蛋+蔬菜</small>		6.4	2.5	2.3	2.7	815
29	五	紅藜飯	黑胡椒肉柳 <small>豬肉+洋蔥+黑胡椒-炒</small>	海苔香鬆花枝丸 <small>花枝丸+海苔香鬆-煮</small>	鮑菇黃瓜 <small>黃瓜+杏鮑菇+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	認識蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2.3	2.6	817

\*\*\*本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用\*\*\*

核果類是健康的年節食品，屬於優質的油脂類，但熱量高，所以不宜攝取過量！