



# 統鮮美食108年5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：毛顯晴(營養字第6543號)  
地址：新北市三重區中興北路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 註	全 日 份 額	月 份 份 額	熱 量
1	三	白飯 白米	塔香三杯雞 雞肉+杏鮑菇-煮	豆瓣香干豬肉 豆干+豬肉+豆瓣+蔥-炒	雙星花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	冰 紅豆奶茶 紅豆+奶茶		6 2 1 2		770
2	四	胚芽飯 白米+胚芽	高昇排骨 豬肉+竹筍-煮	烤雞翅 雞翅-烤	螞蟻上樹 冬粉+豆芽菜+絞肉-炒	有機 蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋		6 2 2 2		796
3	五	白飯 白米	韓式蜜醬脆皮雞 雞肉+雞翅+芝麻-烤	咖哩肉醬獅子頭 白蘿蔔+獅子頭*2+洋蔥-煮	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇+蔬菜-煮	認證 蔬菜	昆布排骨湯 昆布+湯排+紅蘿蔔	水果	6 2 2 2		796
6	一	嘉義油蔥 雞絲飯 白米+雞肉+紅蔥頭	炸 柳葉魚 柳葉魚x2-炸	蔥爆肉片 豬肉+蔥+洋蔥-炒	金沙炒筍 竹筍+鹹蛋黃-炒	認證 蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜	水果	6 2 2 2		817
7	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	法式白醬蒜香雞 雞肉+馬鈴薯+蒜頭+洋香菜-煮	沙茶肉絲海絲 海帶絲+豆干絲+蔬菜-炒	肉燥炒蛋 雞蛋+絞肉+炒	認證 蔬菜	大滷湯 大白菜+麵疙瘩	點心	6 2 2 2		801
8	三	白飯 白米	黑胡椒肉柳 豬肉+洋蔥+黑胡椒-煮	雞肉白菜 白菜+雞肉+蔬菜-炒	貢丸滷味 油豆腐+白蘿蔔+貢丸-滷	認證 蔬菜	冰 檸檬愛玉 愛玉+檸檬		6 2 2 2		795
9	四	紅藜飯 白米+紅藜	熱帶果香雞排 雞排+鳳梨-燒	打拋肉 豬肉+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		6 2 2 2		801
10	五	白飯 白米	味噌豚肉 豬肉+白蘿蔔+味噌-煮	韓式泡菜魚蛋煲 自製泡菜+魚蛋x2+蔬菜-煮	彩繪鮑菇 白花椰+杏鮑菇+蔬菜-炒	認證 蔬菜	竹筍雞湯 竹筍+雞骨	水果	6 2 1 2		770
13	一	白飯 白米	壽喜雞 雞肉+洋蔥+香菇+金針菇-煮	炸魚排 魚排-炸	脆炒高麗 高麗菜+蔬菜-炒	認證 蔬菜	麵線羹 麵線+紅蘿蔔+木耳	水果	6 2 2 2		801
14	二	燕麥飯 白米+燕麥	芝麻烤醬肉片 豬肉+烤肉醬+洋蔥+芝麻-炒	多彩腰果玉米雞 雞肉+玉米+馬鈴薯+腰果-炒	蝦香蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦米-煮	認證 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	點心	6 2 2 2		796
15	三	白飯 白米	香蔥油雞 雞肉+蔥+紅蔥頭-煮	紅燒肉 冬瓜+豬肉+鹹冬瓜-煮	筍香四季 竹筍+四季豆+蔬菜-炒	認證 蔬菜	冰 粉條冬瓜茶 冬瓜磚+粉條		6 2 2 2		796
16	四	白醬雞肉 義大利麵 麵條+雞肉+蔬菜	糖醋豬排 豬肉-燒	奇美鮮肉蒸餃 奇美鮮肉蒸餃x2-蒸	雞汁花椰 花椰菜+蔬菜-炒	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨		6 2 2 2		801
17	五	白飯 白米	泰式椒麻翅小腿 翅小腿x2+洋蔥+番茄+彩椒+香菜-燒	蘿蔔燉肉 蘿蔔+豬肉+蔬菜-煮	白菜滷 白菜+蔬菜-煮	認證 蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋	水果	6 2 1 2		770
20	一	大麥飯 白米+大麥	叉燒肉排 豬肉-燒	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	認證 蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米	水果	6 2 2 2		796
21	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+蔬菜-煮	香烤豬肉串 豬肉串-烤	木耳絲瓜 絲瓜+木耳-煮	認證 蔬菜	味噌湯 洋蔥+雞蛋+味噌	點心	6 2 2 2		800
22	三	小米飯 白米+小米	筍乾燉肉 豬肉+筍乾-煮	炸 爆爆鹹酥雞 雞肉x3-炸	蒜香花椰 雙色花椰+紅蘿蔔-炒	認證 蔬菜	冰 仙草蜜 仙草		6 2 2 2		795
23	四	台式海鮮 炒麵 麵+蝦仁+魷魚+高麗菜	脆皮 烤蜜汁雞腿 雞腿-烤	餡餅 餡餅x2-烤	義式鮮魷 豆薯+魷魚+義式香料-炒	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+湯排		6 2 2 2		796
24	五	白飯 白米	蒸肉餅 豬肉+南瓜+洋蔥+蔬菜-蒸	醋溜酸甜魚排 魚排+蔬菜+醋溜醬-燒	香菇蘿蔔 蘿蔔+香菇+蔬菜-煮	認證 蔬菜	客家米粉湯 米粉+蔬菜+紅蔥頭	水果	6 2 2 2		800
27	一	白飯 白米	黃金泡菜燒雞 雞肉+黃金泡菜+紅蘿蔔-炒	滷肉米糕 油豆腐+米糕+豬肉-滷	客家冬瓜 冬瓜+蔬菜-煮	認證 蔬菜	番茄羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄	水果	6 2 2 2		800
28	二	地瓜飯 白飯+地瓜	蒜泥白肉 豬肉+豆芽菜+蔬菜-炒	印度沙嗲肉茸 洋蔥+豆干+絞肉-煮	脆炒鮮筍 竹筍+鮮菇-炒	認證 蔬菜	高山金針湯 金針花+海帶芽	點心	6 2 2 2		802
29	三	五穀飯 白米+五穀米	拿波里 番茄燉雞 雞肉+豆薯+洋蔥+番茄-煮	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚-蒸	白菜滷 白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	認證 蔬菜	冰 椰香西米露 西谷米+地瓜+芋頭+椰汁		6 2 2 2		795
30	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥-炒	冰糖鳳翅 雞翅-烤	韓式黃芽 黃豆芽+海帶芽+蔬菜-炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+雞骨		6 2 2 2		796
31	五	海苔鮭魚 蛋炒飯 白米+鮭魚+海苔香鬆	香烤冰糖 翅小腿 翅小腿x2-烤	炸 雞肉洋蔥圈 雞肉+洋蔥圈x2-炸	玉米四季 玉米+四季豆+紅蘿蔔-煮	認證 蔬菜	高麗鮮蔬湯 高麗菜+蔬菜+湯排	水果	6 2 2 2		800

\*本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適者其過敏體質者食用\*\*\*  
每一種蔬菜都一樣營養嗎？深綠色蔬菜（如菠菜）、深黃色蔬菜（如胡蘿蔔）他們所含的維生素A和鐵質，比淺色蔬菜多很多哩！