



統鮮美食108年6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：毛韻晴(營養字第6543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	水果	全日供應	午餐	晚餐	熱量	
3	一	白飯 白米	杏片蜜糖雞 雞肉, 洋蔥, 杏仁片	豆干肉丁鵪蛋 豆干, 鵪蛋X2, 粗絞肉, 洋蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥	水果	6 5	2 7	2 4	2 4	826
4	二	白飯 白米	醍醐雙冬滷肉 豬肉, 竹筍, 香菇, 紅蘿蔔	美 式 脆 皮 炸 雞 腿 雞腿-炸	木耳黃瓜 黃瓜+木耳-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	點心	6 5	2 4	2 3	2 6	810
5	三	青 醬 蛤 蜊 義大利麵 麵條+洋蔥+蛤蜊+蔬菜	黑胡椒魚排 魚排-燒	奇 美 鮮 肉 蒸 餃 奇美蒸餃X2-蒸	玉筍雙花 花椰菜+玉米筍-煮	認證蔬菜	奇芽籽 檸檬愛玉 檸檬+愛玉+奇芽籽		6 5	2 5	2 3	2 5	813
6	四	紅藜飯 白米+紅藜	蠔油肉片 豬肉片+洋蔥-煮	烤雞肉串 雞肉串-烤	泡菜年糕 年糕+韓式泡菜+金針菇-炒	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔+雞骨		6 5	2 4	2 3	2 5	805
10	一	小米飯 白米+小米	蒲燒鯛 蒲燒鯛-蒸	沙茶豬肉煲 高麗菜, 凍豆腐, 肉片, 豆捲-煮	雞絲銀芽 綠豆芽, 雞絲-炒	認證蔬菜	高山金針湯 金針花+蔬菜	水果	6 6	2 3	2 5	2 4	805
11	二	白飯 白米	蜂蜜咖哩雞 雞肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔	爆 炒 香干魷魚肉絲 豆干片, 肉絲, 西芹, 蔥+乾魷魚-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	認證蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋	點心	6 6	2 5	2 3	2 8	833
12	三	大麥飯 白米+大麥	蒜味肉條 豬肉X4-燒	豆乳燒雞 雞肉+蔥+蔬菜+豆腐乳-煮	竹筍四季 竹筍+四季豆+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	冰 枸杞白木耳 白木耳+枸杞+紅棗		6 5	2 5	2 3	2 5	813
13	四	XO 醬 雞 粒 炒 飯 白米+洋蔥+雞肉+蔬菜	蜜 汁 冰 糖 滷 雞 翅 雞翅-滷	彩 繪 小 瓜 炒 香 腸 香腸+小黃瓜+豆薯+蔬菜-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+扁魚-煮	有機蔬菜	日式昆布湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+海帶		6 6	2 3	2 5	2 5	810
14	五	白飯 白米	鳳梨咕咾肉 豬肉+鳳梨+蔬菜-煮	雞柳海絲 海帶絲+雞肉絲-炒	玉米炒蛋 玉米+雞蛋+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+肉骨茶包	水果	6 6	2 4	2 8	2 2	843
17	一	燕麥飯 白米+燕麥	泰式 椒麻 雞塊 雞肉, 洋蔥, 紅椒	味噌燉肉 豬肉+蔬菜+味噌-煮	脆炒鮮筍 竹筍+蔬菜-炒	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲	水果	6 6	2 5	2 3	2 6	824
18	二	白飯 白米	洋蔥豬柳 豬肉, 洋蔥, 紅蘿蔔	美 式 碳 烤 雞 腿 雞腿-烤	彩繪黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	認證蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6 6	2 7	2 4	2 3	828
19	三	蘑 菇 肉 醬 鐵 板 麵 麵條+豬肉+蘑菇+蔬菜	炸 香 脆 柳 葉 魚 柳葉魚X2-炸	蒜香肉片 豬肉+豆干+蔬菜+蒜頭-炒	木耳高麗 高麗菜+木耳-炒	認證蔬菜	甜 仙草蜜 仙草		6 5	2 5	2 3	2 0	835
20	四	白飯 白米	匈牙利燉肉 豬肉+豆薯+番茄+洋蔥-煮	海 陸 豬 肉 滷 味 油豆腐+鵪蛋+魚餃+豬肉-滷	金沙玉米 玉米粒+蔬菜+鹹蛋黃-炒	有機蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜+豬肉絲		6 8	2 5	2 3	2 6	838
21	五	糙米飯 白米+糙米	壽喜雞塊 雞肉+洋蔥-煮	鐵路 豬 排 豬排-燒	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6 5	2 7	2 4	2 3	821
24	一	白飯 白米	黃金泡菜肉片 肉片, 黃金泡菜, 洋蔥, 蔥-炒	蔥 香 百 頁 雞 雞丁, 百頁, 紅蘿蔔, -煮	脆炒蒲瓜 蒲瓜+木耳-炒	認證蔬菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋	水果	6 6	2 7	2 4	2 3	828
25	二	白飯 白米	芝麻 蒲 燒 雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-燒	醋溜魚排 魚排+醋溜醬-燒	花生海帶 海帶+花生-滷	認證蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排	點心	6 6	2 7	2 3	2 4	830
26	三	五穀飯 白米+五穀米	冬瓜燜肉 肉丁+冬瓜+鹹冬瓜-煮	酸 甜 醬 燒 雞 米 花 雞肉+蔬菜+酸甜醬-燒	蛋酥白菜 白菜+雞蛋+蔬菜-炒	認證蔬菜	甜 綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6 5	2 5	2 3	2 0	835
27	四	沙 茶 肉 絲 蛋 炒 飯 白米+高麗菜+豬肉+玉米+蛋	脆皮 雞 肉 捲 雞肉捲-烤	回鍋肉片 豆干片+肉片+高麗菜+蔥-炒	麻香黃芽 黃豆芽+小黃瓜+蔬菜-炒	有機蔬菜	關東煮湯 玉米+海帶+蘿蔔		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，不適宜其過敏體質者食用

★CAS國產生鮮豬肉 與 市面上的溫體豬肉 有何不同？

豬肉是最常食用的肉品之一，民眾又常有溫體豬最好吃、最新鮮的迷思！根據調查，溫體豬的市佔率高達7成，相關肉製品只要標榜溫體內製作，也深受民眾的喜愛，但這種日常的購買習慣卻隱藏著食用安全的風險！豬肉的屠宰時間在晚上，在台灣炎熱的環境下，若採開放式運送，到傳統市場後也暴露於室外，再經分切與展售，豬屠體的生菌數會大幅度的增長，這樣會造成豬肉的品質下降，還可能會有細菌性食物中毒的危險。

CAS國產豬肉在運送與販售的過程中，都有冷藏冷凍設備，衛生安全度相對比較高，因此，在挑選豬肉產品時，選擇有CAS認證豬肉較安全！

