統鮮美食109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：林子芸(營養字第8322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	備註	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 小米+白米	三杯肉片 豬肉+杏鮑菇+九層塔-炒	烤雞排 雞排x1-烤	鄉村粉絲 粉絲+白菜+蝦米-炒	蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+雞骨+芹菜	水果	6.5	2.2	2.5	2.2	782
3	二	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉x4-炸	沙嗲肉醬 白蘿蔔+洋蔥+紅蘿蔔+豬肉-煮	銀芽三色 豆芽菜+韭菜+木耳-炒	蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌	點心	6.4	2.6	2.4	2.7	825
4	三	五穀飯 五穀米+白米	紅燒冬瓜燜肉 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜-煮	海鮮花枝排 花枝排+泰式甜雞醬-燒	紅仁花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		6.6	2.4	2.3	2.1	794
5	四	青醬雞肉義大利麵 麵+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+菇	杏　片蜜　汁　雞 雞肉+杏仁-燒	地　瓜薯　條 地瓜薯條x4-烤	小魚高麗 高麗菜+小魚干-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 雞蛋+紅蘿蔔+玉米		6.5	2.3	2.1	2.4	788
6	五	玉米飯 玉米+白米	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	檸檬雞翅 三節翅x1-烤	鮮菇黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+菇-煮	蔬菜	田園羅宋湯 洋芋+洋蔥+蕃茄+雞骨	水果	6.3	2.4	2.4	2.4	789
9	一	白飯 白米	糖醋魚 魚丁+洋蔥-燒	日式咖哩雞 馬鈴薯+洋蔥+雞丁-煮	鐵板針菇 金針菇+豆芽+香菇-煮	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+菇+薑絲+湯排	水果	6.3	2.5	2.6	2.5	806
10	二	夏威夷肉絲炒飯 白米+雞蛋+豬肉+時蔬	叉燒肉條 豬肉條X4-烤	玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+青豆仁-炒	絲瓜麵疙瘩 絲瓜+麵疙瘩-煮	蔬菜	海帶雞湯 海帶+紅蘿蔔+雞骨+薑絲	點心	6.6	2.4	2.4	2.6	819
11	三	地瓜飯 白米+地瓜	脆皮雞腿 雞腿x1－炸	無錫排骨 豬肉+蔬菜-燒	扁魚白菜 白菜+紅蘿蔔+扁魚-煮	蔬菜	燒仙草 仙草液+綠豆		6.4	2.5	2.3	2.8	819
12	四	白飯 白米	梅干肉片 肉片+梅干菜+筍干-煮	小雞腿 翅小腿*2-炸	西芹豆薯 豆薯+西芹+木耳	有機蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+肉骨茶包		6.5	2.5	2.2	2.7	819
13	五	胚芽飯 胚芽+白米	芝麻照燒雞 雞肉+洋蔥+白芝麻-煮	焗烤南瓜豆腐煲 南瓜+豆腐+青豆+起司-烤	結頭四季 結頭菜+四季豆-煮	蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+蔥	水果	6.3	2.4	2.2	2.5	789
16	一	小米飯 小米+白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	雞肉串 雞肉串x1-烤	塔香粉絲 冬粉+蕃茄+九層塔-炒	蔬菜	白菜鮮蔬湯 白菜+紅蘿蔔	水果	6.4	2.6	2.4	2.3	807
17	二	白飯 白米	菲力雞排 雞排x1-燒	味噌燉肉 白蘿蔔+豬肉+味噌-煮	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-炒	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋	點心	6.3	3.0	2.3	2.5	836
18	三	白醬鮮菇義大利麵 麵+洋蔥+菇	焦　糖豬　肋　排 豬肋排x1-滷	麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	西米露奶茶 西谷米+奶茶		6.2	2.6	2.3	2.6	804
19	四	玉米飯 白米+玉米	排骨酥 豬肉x3-炸	紅蔥油雞 雞肉+薑絲+紅蔥頭+蔥-煮	木耳蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+海帶芽+味噌		6.5	2.5	2.4	2.7	824
20	五	白飯 白米	蘑菇洋芋燉肉 豬肉+洋芋+洋蔥+蘑菇-煮	玉米雞茸 玉米+雞肉+毛豆+雞蛋-炒	蒜香竹筍 竹筍+紅蘿蔔-炒	蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+油豆腐+海帶	水果	6.2	2.4	2.2	2.4	777
23	一	糙米飯 白米+糙米	歐風燉雞 雞肉+洋蔥角+馬鈴薯-煮	客家小炒 豆干片+肉絲+乾魷魚+芹菜-炒	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-炒	蔬菜	野菜什錦湯 高麗菜+黃豆芽+雞骨	水果	6.4	2.5	2.3	2.5	806
24	二	燕麥飯 燕麥+白米	蒜香里肌肉條 豬肉X4-烤	春川起司雞 雞肉+韓式泡菜+年糕+起司-煮	蘿蔔海帶 蘿蔔+海帶+花生-煮	蔬菜	麵線羹 紅麵線+金針菇+木耳	點心	6.3	2.6	2.6	2.6	818
25	三	胚芽飯 胚芽+白米	左宗棠雞 雞肉+彩椒+洋蔥-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+洋蔥+豬肉+紅蘿蔔-炒	脆炒洋芋 洋芋+洋香菜-炒	蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆+地瓜		6.6	2.4	2.3	2.5	812
26	四	白飯 白米	日式筑前煮 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+菇-煮	肉片白菜 白菜+肉片+香菇+蝦米-煮	蒸蛋 雞蛋+蔬菜-蒸	有機蔬菜	玉米雞茸湯 玉米+雞肉+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.2	2.4	813
27	五	肉絲洋蔥蛋炒飯 白米+肉絲+蛋+高麗菜	蜜　汁雞　排 雞排x1-烤	黃　金三角薯餅 三角薯餅x2-炸	豆薯四季 豆薯+四季豆+紅蘿蔔	蔬菜	紫菜金菇湯 金針菇+海帶芽+雞骨	水果	6.3	2.4	1.8	2.7	788
30	一	白飯 白米	蒜泥肉片 肉片+洋蔥+小黃瓜+蒜泥-煮	拿坡里番茄雞肉丸 豆薯+蕃茄+洋蔥+雞肉丸*1-煮	脆炒雙花 雙色花椰菜+紅蘿蔔-炒	蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲+榨菜+冬粉+木耳	水果	6.2	2.5	2.6	2.3	790
31	二	小米飯 小米+白米	烤翅小腿 小雞腿X2-烤	壽喜燒雞 雞肉+洋蔥+金針菇+蔥-煮	鮮菇高麗 高麗菜+菇-炒	蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排+薑-煮	點心	6.4	2.5	2.6	2.3	804

＊　＊　＊　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　＊　＊　＊

◆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！