



統鮮美食 | 09年4月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品
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

穀保家商

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全部	豆	蔬	油	熱量
1	三	胚芽飯 白米+胚芽米	打拋肉 豬肉+番茄+洋蔥+九層塔+豆薯-煮	黃金柳葉魚 柳葉魚X2-炸	翡翠三絲 金針菇+海帶絲+西芹-油	蔬菜	~冰~ 綠豆醇奶 綠豆		6.2	2.3	2.1	2.8	785
6	一	白飯 白米	塔香菇菇雞 雞肉+米血糕+九層塔+蒜-煮	鳳梨排骨 豬肉(無骨)+洋蔥+鳳梨-燒	蝦香白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米-煮	蔬菜	黃瓜排骨湯 黃瓜+湯排+金針菇	水果	6.3	2.1	2.2	2.2	753
7	二	大麥飯 白米+大麥	咖哩豬 豬肉+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	蒲燒鯛 鯛魚排X1-蒸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+蒜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	點心	6.2	2.3	2.3	2.3	768
8	三	燕麥飯 白米+燕麥	日式壽喜雞 雞肉+洋蔥+金針菇-煮	油腐獅子頭 獅子頭+油豆腐+紅蘿蔔-煮	玉筍高麗 高麗菜+玉米筍-炒	蔬菜	仙草蜜 仙草		6.0	2.2	2.3	2.3	746
9	四	白飯 白米	佛跳牆 豬肉+豬腳+芋頭+筍+蝦米-煮	法式蝦仁歐姆蛋 雞蛋+玉米+蝦仁+卡邦尼醬-炒	蒜香雙花 雙色花椰+蒜-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+洋蔥+雞蛋		6.2	2.4	2.3	2.5	784
10	五	蕃茄肉醬 義大利麵 麵+豬肉+洋蔥+青豆+玉米	脆皮雞腿 雞腿X1-炸	薯條 地瓜薯條X4-烤	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜+湯排+肉骨茶包	水果	6.5	2.1	2.2	2.8	794
13	一	蕎麥飯 白米+蕎麥	蔥爆肉片 豬肉+洋蔥+蔥段-炒	雞肉串 雞肉串X1-烤	鮑菇黃瓜 大黃瓜+蒜+川耳-煮	蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔+海帶片+玉米段	水果	6.1	2.2	2.1	2.3	748
14	二	白飯 白米	香酥雞排 雞排X1-炸	火腿四季 四季豆+火腿-炒	番茄豆腐 豆腐+番茄+洋蔥+蛋-煮	蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	點心	6.5	2.4	2.2	2.9	821
15	三	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷豬排 豬排X1-油	義式青醬洋芋雞 雞肉+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔+青醬-煮	白菜鮮菇 韓式泡菜+蒜-煮(不辣)	蔬菜	~冰~ 芋頭西米露 芋頭+西米露		6.3	2.6	2.3	2.4	802
16	四	大阪醬 燒肉拌飯 白米+豬肉+柴魚+海苔絲	泰式椒麻雞 雞肉X4+洋蔥+番茄+香菜-燒	餡餅 餡餅X2-烤	木耳炒筍 筍絲+木耳+鹹蛋黃-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+金針菇+木耳+雞蛋		6.4	2.2	2.0	2.5	776
17	五	白飯 白米	高昇排骨 豬肉(無骨)+洋蔥+紅蘿蔔-油	炭烤翅小腿 翅小腿X1-烤	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	蔬菜	高山金針湯 金針花+木耳+雞骨	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	761
20	一	玉米飯 白米+玉米	椒鹽雞翅 雞翅X1-炸	咖哩豬 馬鈴薯+豬肉+紅蘿蔔+洋蔥-煮	花生海帶 海帶片+花生-油	蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+洋蔥+金針菇+味噌	水果	6.2	2.2	2.4	2.8	785
21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	叉燒肉條 豬肉X4-烤	海鮮總匯 白蘿蔔+鵝蛋+蝦仁+魷耳條+香菇-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	點心	6.2	2.4	2.3	2.5	784
22	三	白飯 白米	蔭豉燒雞 雞肉+豆豉+薑+蔥-煮	京風味噌奶醬燉肉 油豆腐+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰+玉米筍-煮	蔬菜	~冰~ 檸檬愛玉 檸檬+愛玉		6.2	2.5	2.4	2.3	785
23	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	韓式芝香肉片 豬肉+金針菇+芝麻-炒	雞肉蒲瓜 蒲瓜+雞肉+木耳-煮	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+洋蔥+蔥-炒	有機蔬菜	客家米粉湯 米粉+高麗菜+豆皮+蝦米		6.4	2.4	2.2	2.4	791
24	五	沙茶豬肉 鐵板麵 麵+豬肉+洋蔥+玉米	雞肉捲 雞肉捲X1-烤	烤馬鈴薯 薯餅X3-烤	香菇白菜 白菜+香菇+紅蘿蔔-煮	蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果	6.5	2.2	2.1	2.4	781
27	一	白飯 白米	蒸肉餅 豬肉+冬瓜+鹹冬瓜+蔥花-蒸	鹹水雞 雞肉+小黃瓜+玉米筍-煮	塔香冬粉 冬粉+番茄+九層塔-炒	蔬菜	黃瓜鮮菇湯 黃瓜+鮮菇	水果	6.5	2.3	2.4	2.3	791
28	二	地瓜飯 白米+地瓜	柚子醬燒雞排 雞排X1+柚子醬-燒	肉燥炒蛋 雞蛋+豬肉+洋蔥-炒	金菇絲瓜 絲瓜+金針菇+木耳-煮	蔬菜	白菜肉絲湯 白菜+豬肉+木耳+紅蘿蔔	點心	6.0	2.5	2.1	2.7	782
29	三	小米飯 白米+小米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+彩椒-煮	海鮮花枝排 花枝排X1-燒	豆薯四季 豆薯+四季豆+紅蘿蔔-炒	蔬菜	~冰~ 紅豆湯 紅豆		6.4	2.2	2.1	2.3	769
30	四	普羅旺斯 鮭魚炒飯 白米+玉米+鮭魚+青豆	鹽酥雞 雞肉X4-炸	百頁燒肉 百頁+豬肉+蔥+紅蘿蔔-油	麻香黃芽 黃豆芽+海帶芽+麻油-炒	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+洋蔥+蔥		6.5	2.5	2.2	2.8	824

* * * 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用 * * *

◆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！