

TS 統鮮美食 | 08年12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)
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)2999-8891

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-燒	香酥魚排 魚排x1-炸	爆皮白菜 大白菜+爆皮-煮	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+芹菜+湯排	水果	5.2	2.6	2.4	2.7	741
3	二	大麥飯 白米+大麥	日式咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蜜汁雞翅 雞翅x1-烤	海帶三絲 海帶+紅蘿蔔+芹菜-煮	認證蔬菜	味噌蛋花湯 雞蛋+金針菇+味噌	點心	5.3	2.5	2.3	2.5	774
4	三	胚芽飯 白米+胚芽	韓式燒雞 雞肉+洋蔥+小黃瓜-煮	客家鹹豬肉 高麗菜+豬肉+鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	豆捲花椰 花椰+豆皮-炒	認證蔬菜	西谷米紅茶 紅茶+西米露		5.3	2.6	2.2	2.5	734
5	四	蕃茄肉醬 義大利麵 義大利麵+豬肉+蕃茄	香酥豚肉角 豬肉x3-炸	蒸餃 蒸餃x3	清炒黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+炒	有機青菜	蘑菇濃湯 馬鈴薯+蘑菇		5.5	2.5	2.4	2.3	736
6	五	白飯 白米	椒麻雞 雞肉+蕃茄+洋蔥+彩椒-燒	香菇肉燥 白蘿蔔+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+香菇-煮	韭香銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+韭菜-炒	認證蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+湯排+薑絲	水果	5.2	2.4	2.3	2.3	750
9	一	紅藜飯 白米+紅藜+胚芽米	梅干扣肉 豬肉+筍干+梅干菜-煮	雞肉捲 雞肉捲x1-烤	結頭鮮菇 結頭菜+紅蘿蔔+香菇-炒	認證蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	5.6	2.5	2.4	2.4	748
10	二	香菇肉絲油飯 白米+糯米+豬肉+香菇	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚x1-蒸	炭烤雞肉串 雞肉串x1-烤	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	酸辣清湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳	點心	5.2	2.4	2.3	2.5	759
11	三	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	玉米雞 玉米+雞肉+洋蔥+紅蘿蔔+毛豆-炒	薑燒冬瓜 冬瓜+薑塊+枸杞-煮	認證蔬菜	珍珠奶茶 珍珠+奶茶		5.2	2.6	2.4	2.5	732
12	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅醬雞 雞肉+洋蔥+蕃茄-煮	洋芋炒肉 馬鈴薯+四季豆+肉絲-炒	綜合滷味 油豆腐+紅蘿蔔+鵝蛋-滷	有機青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+湯排		5.3	2.4	2.3	2.4	717
13	五	燕麥飯 白米+燕麥	香干滷肉 豬肉+豆干-煮	鹹酥雞 雞肉x3-炸	泡菜粉絲 冬粉+韓式泡菜-煮	認證蔬菜	關東煮 蘿蔔+玉米段+海帶	水果	5.5	2.5	2.3	2.7	787
16	一	白飯 白米	香蔥油雞 雞肉+紅蔥頭+蔥-煮	肉柳海根 海帶根+豬肉-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-煮	認證蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	水果	5.2	2.4	2.4	2.7	726
17	二	小米飯 白米+小米	叉燒肉條 豬肉條x4-燒	砂鍋肉丸 大白菜+肉丸x1+紅蘿蔔+冬粉-煮	茼蒿花椰 花椰+茼蒿-煮	認證蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋	點心	5.3	2.5	2.2	2.5	771
18	三	大麥飯 白米+大麥	照燒雞 雞肉+蔬菜-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮑菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇-煮	認證蔬菜	竹筍湯 竹筍+湯排		5.2	2.4	2.3	2.4	710
19	四	青醬雞肉 義大利麵 麵+雞肉+玉米+青醬	醬燒豬排 豬排x1-燒	烤蝦捲 蝦捲x2-烤	什錦銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-炒	有機青菜	味噌湯 海帶芽+豆腐+味噌		5.2	2.6	2.2	2.5	727
20	五	糙米飯 白米+糙米	芝香蜜汁燒雞 雞肉+洋蔥+芝麻-燒	咖哩肉醬 絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+青豆-煮	豆皮白菜 大白菜+豆皮-炒	認證蔬菜	紅豆湯圓 紅豆+白湯圓	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	783
21	六	白飯 白米	泰式魚排 魚排+泰式酸甜醬-燒	瓜仔雞 雞肉+豆莢+花瓜-煮	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔-燒	認證蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜+湯排	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	783
23	一	五穀飯 白米+五穀米	炸雞腿 雞腿x1-炸	蔥爆肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-煮	彩繪鮮菇 白花椰+香菇-煮	認證蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋	水果	5.2	2.6	2.2	2.5	727
24	二	紅藜飯 白米+紅藜+燕麥	味噌燉雞 雞肉+蘿蔔+油豆腐-煮	玉米腰果炒肉 玉米+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+腰果-炒	紅仁脆筍 竹筍+紅蘿蔔-炒	認證蔬菜	昆布排骨湯 海帶片+紅蘿蔔+湯排	點心	5.6	2.2	2.4	2.7	784
25	三	白飯 白米	蘑菇醬燒豬 豬肉+杏鮑菇+洋蔥+蘑菇-煮	香蔥百頁雞 雞肉+百頁-煮	熱炒高麗 高麗菜+木耳-炒	認證蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		5.2	2.6	2.4	2.5	732
26	四	地瓜飯 白米+地瓜	檸檬雞 雞肉+彩椒+西芹-煮	紹子肉醬豆腐 豆腐+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	結頭四季 結頭菜+四季豆-炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米+雞蛋		5.2	2.4	2.5	2.4	715
27	五	白醬燉飯 白米+雞肉+玉米+紅蘿蔔	紅燒肋排 肋排x1-滷	香酥柳葉魚 柳葉魚x2-炸	鐵板針菇 金針菇+海帶絲+芹菜-炒	認證蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜+雞骨	水果	5.3	2.5	2.2	2.3	762
30	一	小米飯 白米+小米	黃金泡菜雞 雞肉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	冬瓜滷肉 冬瓜+豬肉+香菇-滷	彩繪鮮菇 白花椰+香菇-煮	認證蔬菜	羅宋排骨湯 馬鈴薯+蕃茄+湯排	水果	5.2	2.6	2.2	2.5	727
31	二	玉米飯 白米+玉米	豆豉鮮魚 魚丁+豆腐+豆豉-煮	杏片蜜糖雞 地瓜+雞肉+杏仁片-燒	蛋酥白菜 大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-炒	認證蔬菜	味噌菇菇湯 海帶芽+金針菇+味噌	點心	5.4	2.5	2.3	2.4	776

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適含其過敏體質者食用

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，比淺色蔬菜多很多喔！