

# 統鮮美食 | 13年04月菜單

\*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品 營養師：洪雅琇(營養字第84229)  
 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)2999-0088



# 濱江賓中

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯品	備註	糖	油	熱		
1	一	DIY 筆管麵 <small>筆管麵</small>	避風塘雞塊 <small>雞肉+蒜+蔥-燒</small>	西西里蕃茄肉醬 <small>玉米+豬絞肉+蕃茄+時蔬-煮</small>	焗烤花椰 <small>花椰菜+時蔬+起司-烤</small>	認證蔬菜	QQ奶茶 <small>QQ-奶粉+紅茶</small>		6.5	3.0	2.0	2.8	856
2	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉柳+時蔬-炒</small>	炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	菇炒高麗 <small>高麗菜+鮮菇-炒</small>	認證蔬菜	西式濃湯 <small>玉米+雞蛋+時蔬</small>		6.2	3.0	2.0	3.0	844
3	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	韓式燜雞 <small>雞肉塊+時蔬-煮</small>	泡菜 年糕豬 <small>豬肉+泡菜+年糕+豆皮+時蔬-煮</small>	清炒條豆 <small>四季豆+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	大醬湯 <small>白蘿蔔+時蔬</small>	乳品	6.5	2.8	2.5	2.5	840
8	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	青醬豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	麥香雞堡排X1 <small>麥香雞堡排X1-烤</small>	芹香炒豆芽 <small>綠豆芽+時蔬+芹菜-炒</small>	認證蔬菜	蕃茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄</small>		6.9	2.7	2.4	2.5	816
9	二	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	紅棗香菇燒雞 <small>雞肉+香菇+紅棗+蔥-煮</small>	豆干炒肉片 <small>豬肉+豆干+時蔬-炒</small>	脆炒筍絲 <small>竹筍+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	柴魚蛋花湯 <small>雞蛋+海帶芽+柴魚片</small>		6.9	3.0	2.3	2.4	832
10	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	豆腐燒魚 <small>生鮮魚肉+豆腐+時蔬-燒</small>	四季肉柳 <small>四季豆+豬肉柳-炒</small>	螞蟻上樹 <small>洋蔥+冬粉+豬肉+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	三絲雞湯 <small>高麗菜+時蔬+雞骨</small>	乳品	6.5	3.0	1.8	2.6	842
11	四	什錦肉絲 炒麵 <small>麵條+豬肉+時蔬</small>	炸雞排X1 <small>雞排X1-炸</small>	鮮肉蒸餃X2 <small>蒸餃X2-蒸</small>	碧綠花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬湯排+時蔬</small>	水果	6.0	2.5	2.3	3.0	800
12	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	馬來肉骨茶肉片 <small>豬肉片+時蔬+豆皮-煮</small>	焗烤玉米雞蓉 <small>雞肉+玉米+起司-烤</small>	柴魚白菜 <small>大白菜+時蔬+柴魚-煮</small>	有機蔬菜	摩摩喳喳 <small>地瓜+芋頭+西谷米+椰奶</small>		6.5	2.8	2.0	2.3	819
15	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜</small>	十三香炒雞 <small>雞肉+年糕+時蔬-煮</small>	蒲燒鯛魚 X1 <small>鯛魚X1-蒸</small>	雙色花椰 <small>花椰菜+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+時蔬</small>		6.5	3.0	2.0	2.4	838
16	二	DIY 義大利麵 <small>麵條</small>	紐奧良豬肉條X4 <small>豬肉切條X4-烤</small>	墨西哥肉醬 <small>玉米+豬絞肉+時蔬</small>	紅絲敏豆 <small>敏豆+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆+紫米</small>		6.5	2.6	2.0	2.6	817
17	三	有機白飯 <small>有機白米</small>	奶油洋芋雞 <small>雞肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	滷豬排X1 <small>豬排X1-油</small>	蒜味炒高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶+豬湯排+時蔬</small>	乳品	6.3	3.0	2.3	2.5	836
18	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	無錫排骨 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	BBQ雞肉串 X1 <small>雞肉串X1-燒</small>	海帶雙絲 <small>時蔬+海帶-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>豆腐+時蔬+柴魚片</small>	水果	6.0	3.0	2.0	2.4	803
19	五	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	糖醋果香雞 <small>雞肉+時蔬-燒</small>	香菇肉燥 <small>豆干+豬絞肉+香菇-煮</small>	鮑菇鮮瓜 <small>時瓜+時蔬+鮑菇-煮</small>	有機蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬</small>		6.5	3.0	2.0	2.6	847
26	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽</small>	法式紅醬燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	彩繪高麗菜 <small>有機高麗+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	高山金針湯 <small>金針花+雞骨+時蔬</small>		6.3	2.6	2.3	2.4	892
29	一	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	鹽焗雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	醬燒海鮮排X1 <small>海鮮排X1-燒</small>	越式雜菜 粉絲 <small>洋蔥+冬粉+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	海芽豆腐湯 <small>豆腐+海帶芽+柴魚片</small>	三章豆漿	6.5	3.0	1.5	2.6	835
30	二	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	奶香白醬豚肉 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	脆皮翅小腿 X2 <small>翅小腿X2-炸</small>	川耳炒花椰 <small>花椰菜+川耳-炒</small>	認證蔬菜	客家米粉湯 <small>米粉+時蔬</small>		6.5	3.0	2.0	3.0	865

本菜單含有甲類穀類及其製品、芒果及其製品、含麩質之穀物及其製品、大豆及其製品、花生及其製品、芝麻及其製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合其過敏體質者食用

◆天天五蔬果，每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要多少呢？三份熟食蔬菜的份量大概為三個拳頭大，兩份水果則是為兩個拳頭大囉◆