



統鮮美食

14年10月菜單



本店豬原料
原產地 臺灣

濱江賓中

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，目未使用輻射污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088 醫師：陳芝庭(營養字第6651號)

日期	星期	主食	菜道			青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	有機白飯 有機米	中秋烤肉醬 肉片 豬肉片+洋蔥+蔥-炒	烤雞排X1 雞排-烤	柚香 溫沙拉 馬鈴薯+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	有機蔬菜	仙草凍奶 仙草+奶粉		6.6	2.4	2.5	2.3	808
2	四	糙米飯 白米+糙米	蜂蜜咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+蜂蜜-燉	叉燒肉X3 豬肉-燒	脆炒甘藍 高麗菜+木耳-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔+蘑菇		6.5	2.4	2.5	2.4	806
3	五	粉紅醬草菇 義大利麵 麵+蒜+奶粉+蕃茄醬	鐵路豬排X1 豬排-油	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	木耳白菜 大白菜+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐+海芽+柴魚片		6.4	2.5	2.4	2.5	808
7	二	白飯 白米	奶香蘑菇雞 雞肉+馬鈴薯+南瓜+蘑菇+奶粉-燉	回鍋肉 豆干+豬肉+蔥-炒	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳-炒	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+豬大骨+玉米粒		6.3	2.4	2.5	2.6	801
8	三	有機白飯 有機米	糖醋排骨 豬肉塊+彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋+毛豆-蒸	玉筍花椰 花椰菜+玉筍+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	麵線羹 麵線+竹筍+紅蘿蔔+木耳	鮮奶	6.4	2.7	2.4	2.3	814
9	四	古早味 肉絲油飯 白米+糯米+香菇+豬肉絲	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚X1-蒸	三杯雞 雞肉+杏鮑菇+九層塔-炒	韭香芽菜 豆芽菜+韭菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.3	2.4	808
13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	壽喜燒肉 豬肉片+洋蔥+香菇+金針菇+蔥-燒	★虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	清炒時瓜 鮮瓜+木耳-炒	青菜	紅豆西米露 紅豆+西谷米		6.2	2.7	2.4	2.3	800
14	二	台式 醃醬麵 麵+豆干+豬絞肉+香菇	酸甜雞 雞肉+洋蔥+蕃茄+香菜+九層塔-燒	茶葉蛋X1 雞蛋X1-油	金菇三絲 海帶+金針菇+紅蘿蔔-煮	青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+豬大骨+芹菜		6.3	2.5	2.5	2.5	804
15	三	有機白飯 有機米	爆炒鹹豬肉 豬肉柳+高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	塔香米糕雞 雞肉+米糕+九層塔-炒	香菇竹筍 竹筍+香菇-炒	有機蔬菜	蛋花湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	水果	6.2	2.5	2.6	2.7	808
16	四	大麥飯 白米+大麥	檸檬 烤雞翅X1 三節雞翅X1-烤	泡菜豆腐 豬肉煲 泡菜+豆腐+豆皮+豬肉片-煮	韓式粉絲 洋蔥+粉絲+綠蔬+木耳-炒	有機蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇+味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
17	五	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉塊+馬鈴薯+洋蔥-煮	鹹水雞 雞肉+豆干+玉米筍+花椰+川耳-煮	紅蘿蔔 炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜	三絲雞湯 高麗菜+雞骨+香菇+蕃茄		6.5	2.4	2.3	2.5	805
20	一	玉米飯 白米+玉米	醋溜雞塊 雞肉+白芝麻-燒	西魯肉 白菜+筍+肉絲+香菇-煮	焗烤 馬鈴薯 洋芋+洋蔥+起司-烤	青菜	味噌豚骨湯 白蘿蔔+豬大骨+凍豆腐		6.5	2.6	2.4	2.4	818
21	二	白飯 白米	蒜泥肉片 豬肉片+洋蔥+小黃瓜-煮	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+雞肉+香菇+玉米-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰+紅蘿蔔-炒	青菜	西式濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇		6.4	2.5	2.2	2.5	803
22	三	有機白飯 有機米	香蔥油雞 雞肉+小黃瓜+川耳+紅蘿蔔-煮	洋蔥肉柳 豬肉柳+洋蔥-炒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機蔬菜	布丁奶茶 布丁+奶粉		6.6	2.4	2.5	2.3	808
23	四	起司奶醬 海陸 義大利麵 麵+雞肉+蝦仁+南瓜+玉米	★ 炸豬排X1 豬排-炸	鮮肉包X1 包子X1-蒸	麻香豆芽 黃豆芽+海帶芽+麻油-炒	有機蔬菜	筍絲雞湯 竹筍+雞骨+香菇	補助豆漿	6.5	2.5	2.3	2.5	813
27	一	白飯 白米	蘿勒青醬雞 雞肉+洋蔥-煮	客家小炒 豬肉柳+豆干-炒	川耳鮮瓜 鮮瓜+川耳+杏鮑菇-煮	青菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽+茶包		6.3	2.5	2.3	2.6	803
28	二	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩肉片 豬肉片+馬鈴薯-炒	★鹹酥雞 雞肉-炸	清炒白菜 大白菜+紅蘿蔔+香菇-炒	青菜	味噌蛋花湯 海帶芽+雞蛋+味噌		6.3	2.5	2.3	2.6	803
29	三	有機白飯 有機米	避風塘 香蒜炒雞 雞肉+杏鮑菇+蒜+蔥-炒	佛跳牆 豬肉塊+竹筍+豬腳+栗子-煮	碧綠花椰 綠花椰+紅蘿蔔+木耳-炒	有機蔬菜	鮮菇排骨湯 金針菇+豬大骨+白蘿蔔		6.5	2.5	2.3	2.4	808
30	四	小米飯 白米+小米	蒸魚排X1 鮭魚排-蒸	黑胡椒肉柳 豬肉柳+洋蔥+彩椒+黑胡椒粒-炒	鄉村粉絲 高麗菜+粉絲+木耳-炒	有機蔬菜	冬瓜大麥湯 冬瓜+雞骨+大麥		6.3	2.6	2.3	2.6	811
31	五	照燒醬 豬肉炒飯 白米+豬絞肉+高麗菜	香烤翅小腿X2 翅小腿X2-烤	滷蛋X1 雞蛋X1-油	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.3	2.6	2.5	2.4	807

本菜單含有甲殼類及其製品、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、堅果類及其製品、芝麻及其製品、蛋及蛋製品、牛奶、羊奶及其製品、魚類及其製品、不適合過敏體質者食用

◆每天三份蔬菜兩份水果，有助於身體健康，那要吃多少呢?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喔◆

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
2次	9次	9次	19次	1次	魚肉類 1次	其他 2次	3次	5次